

ВЕЩА[®] *elle*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июль

№ 7 (338) 2023

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394036, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 235-59-75

Факс: (473) 235-59-75

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

19 июня 2023 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 30 июня 2023 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 1309.

Тираж 77375 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
П2181.

На первой странице — Ксения

САЛОН КРАСОТЫ

- И удобно, и красиво: прически с лентами.
- Летнее окрашивание волос.
- Восстанавливающие маски после осветления.
- Трудности укладки.
- Массажная щетка — как выбрать?
- Морской массаж. ● Душ для ног.
- Летний сон для бодрости.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

- Летний макияж: советы профессионалов.
- Принцесса зеленого горошка: маски для лица.
- Крыжовник уберет синяки.
- Компресс с соком от морщин.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- На ваши вопросы отвечают врачи: гинеколог, дерматолог.
- Просто втяни живот.
- Шоколадная диета.
- Разнообразь занятия спортом.
- Об инфекциях в природных водоемах.
- Лечит подорожник.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- И снова конкурс! Лицо «Весты»-2023.
- Лето и вода.
- Как снизить холестерин?
- Печень в опасности.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на вопросы читателей:
- Что такое рента?
- Суд выиграла, деньги не получила.
- Как перейти на пенсию мужа?

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Как жить с трудоголиком?
- Мама нарушает данные обещания.
- Парень ревнует к мужскому коллективу.

СВОИМИ РУКАМИ

- Вяжем с удовольствием: летняя кофточка, топ синий, бежевый и из ажурных полос.
- Вазочки, светильники и цветочные плоски из бутылок.
- Добавьте кружево в летнюю одежду.
- Сумочка на лето.
- Джинсовая юбка может быть необычной.

ВАШ СТИЛЬ

- Очаровательные сарафаны.
- Летние топики.
- Комбинезоны на любой вкус.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Овощная палитра: рыба и мясо с овощами.
- Июльские десерты: 9 вкусных рецептов.

ХОЗЯЮШКА

- Использование пива в быту.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Исповедь любовницы.

ВАШ САД

- Запущенный малинник.
- Малина из корневых черенков.
- Цветник в саду.
- Берегите сорт: драгоценные семена.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Второй ребенок.
- Эпилепсия у малыша.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на ваши вопросы.
- Православный календарь на август.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Что случилось с сомиком?
- Кошка метит территорию.
- Средства от блох для котенка.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июля по 15 августа.
- Темперамент и здоровье женщины.
- Макияж... и твой характер.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ

- Красавица и чудовище.
- Королевы российского кино.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алла Султанова. Совпадение.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- С улыбкой - и всерьез: Пиво из... айсберга. Мини-бикини.
- И хвост, и коса для жаркой погоды. ● Диагностика по волосам.
- Мечтаете о СПА-салоне? Он у вас дома. ● Мы вместе, и спорт с нами.
- На вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, дерматолог, венеролог.
- Сад в августе. ● Все о похудении: истина и ложь. ● Пирог с фруктами.
- Подарки из роз. ● Для кого наряды? Для кого фасон? ● И лишь сама я виновата.
- И многое другое.

И СНОВА КОНКУРС!

ЛИЦО ВЕСТЫ — 2023

Лето в разгаре,
и мы в очередной
раз объявляем
конкурс на лучшую
фотографию для обложки

В конкурсе могут принимать участие девушки и женщины в возрасте от 15 до 30 лет.

Фотографию надо прислать до 20 сентября 2023 года.

А на ней должен быть не портрет в полный рост, а ваше лицо — не обязательно классической красавицы, но ОБЯЗАТЕЛЬНО задорной, счастливой, с открытым взглядом, направленным прямо в объектив, с милой жизнеутверждающей улыбкой и хорошим настроением.

Закажите свою фотографию или портрет профессионалу в фотоателье, а заодно попросите записать изображение на диск или флэш-карту — чтобы вы могли отправить в нашу редакцию свое изображение на диске или по электронной почте — на конкурс ЛИЦО «ВЕСТЫ» — 2023. Возможно, именно вы станете победительницей конкурса, и ваше фото мы увидим на обложке ноябрьского номера газеты.

Те девушки, чьи фотографии займут в конкурсе I, II и III места, получают соответствующие дипломы.

Но даже если вы не войдете в тройку победителей, лучшие фотографии мы опубликуем на обложках «ВЕСТЫ» в течение 2024 года.

Присылайте нам свои фотографии!

Внимание:

● Имейте в виду, что маленькие, групповые, любительские фотографии, нечеткие, снятые фотоаппаратом-«мыльницей» или обработанные на компьютере, конкурсной комиссией не рассматриваются!

● Как бывает досадно, когда лицо конкурсантки нам нравится, а качество фотографии, ее размер, ракурс или компьютерная обработка не позволяют принять ее к публикации.

● В прошлом году больше половины из присланных нам фотографий девушек, чьи лица нам очень понравились, не приняли участие в конкурсе из-за несоответствия фотографий нашим условиям.

К нескольким фотографиям не были приложены расписки (их прислали родители, пожелавшие сделать своим дочкам сюрпризы), и эти фотографии не могли принимать участия в конкурсе.

Знаете, сколько милых и достойных обложки лиц мы с сожалением отвергли из-за того, что «фотомодели» во время съемки смотрели куда угодно — вверх, вниз, в сторону — но не в объектив?

ДОРОГИЕ ДЕВУШКИ! Мы вас любим и всем искренне желаем победы в конкурсе.

ПОЖАЛУЙСТА! Отнеситесь к нашим требованиям серьезно и ответственно. А для этого хотя бы внимательно их прочитайте.

ТРЕБОВАНИЯ К КОНКУРСНЫМ ФОТОГРАФИЯМ

Фотография должна быть цветной, форматом 210x297 мм (А4).

Композиция снимка — соответствующей принятой в газете «ВЕСТА»: взгляд в камеру, улыбка.

Формат фотографий, снятых цифровой камерой и отправляемых в электронном виде электронной почтой, — TIFF 300 DPI.

К фотографии необходимо приложить расписку следующего содержания.

Я (фамилия, имя, отчество, дата рождения, почтовый адрес, контактный телефон, паспортные данные), даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата, подпись.

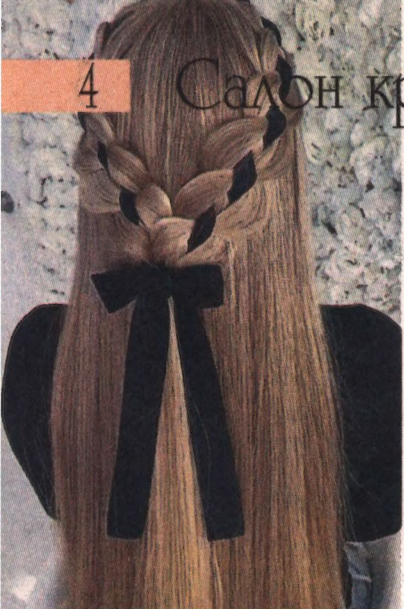
ФОТОГРАФИИ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯМ, КОНКУРСНОЙ КОМИССИЕЙ НЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ!

Носители цифровой информации, присланные на конкурс, не возвращаются.

Мы ждем качественных, соответствующих нашим требованиям снимков, и желаем вам победы в конкурсе.

Редакция газеты «Веста-М»





И УДОБНО, И КРАСИВО



В жару трудно приходится тем, у кого длинные волосы. С одной стороны, хочется, чтобы они не мешали, с другой – чтобы прическа выглядела красиво. Попробуйте добавить к волосам ленту или косынку, и вы увидите, что они будут выглядеть совершенно иначе.

В нынешнем сезоне очень модны эти аксессуары. И такая прическа будет останавливать взгляд. Летом всегда хочется чего-нибудь яркого и необычного. И мы вам это гарантируем. Подберите косынку на контрасте к одежде, и ваш образ заиграет новыми красками.

Мы будем рады, если образцы наших причесок придутся вам по вкусу. Но мы уверены, что приложив немного фантазии, вы придумаете что-то свое.

Создавайте каждый день новую прическу, и ваше настроение будет сродни лету — солнечным и веселым.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





ЛЕТНЕЕ ОКРАШИВАНИЕ

Дамы, которые не склонны экспериментировать со своей внешностью, чаще всего пользуются для окраски волос одним и тем же средством. Если очередное окрашивание приходится на летнюю пору, а вы много времени проводите на солнце, да еще без головного убора, то вам просто необходимо проявить осторожность, чтобы сохранить и здоровье волос, и привычный вам цвет.

Дело в том, что выгоревшие на солнце волосы становятся пористыми и впитывают красящий пигмент активнее, чем в другое

время года. Чтобы сохранить привычный цвет волос, сократите время окрашивания. Но лучше всего нанести сначала краску только на корни волос (именно они больше всего нуждаются в окрашивании), поддержать необходимое время, а в конце процедуры прочесать пряди до кончиков волос. В этом случае у вас будет больше шансов получить не только привычный, но и ровный цвет.

ТРУДНОСТИ УКЛАДКИ

Я пользуюсь для укладки крутой щеткой, но каждый раз очень злюсь, потому что волосы сильно путаются. Возможно, я что-то делаю не так, потому что волосы у меня не очень длинные и не очень густые, чего бы им путаться?

Скорее всего ваша ошибка в том, что вы начинаете укладывать еще влажные волосы. Прежде чем накручивать волосы, необходимо просушить их полотенцем или, если у вас нет времени на естественную сушку, феном на самой маленькой скорости. Только когда волосы будут почти сухими, можно наносить средство для укладки и формировать прическу с помощью щетки. Надеемся, что вы пользуетесь щеткой из натуральной щетины.



МАССАЖНАЯ ЩЕТКА

Практически в каждом доме есть массажные щетки для волос, но мало кто знает, что они предназначены для ухода за короткими и средними волосами. Длинным волосам они противопоказаны. Если массажной щеткой расчесывать длинные волосы, они будут наматываться вокруг зубчиков, а так их можно и вырвать с корнем. Даже у недлинных волос есть шанс запутаться в щетке, именно поэтому хорошие массажные щетки — мягкие и с закругленными зубчиками (деревянными или металлическими, на которых стоят защитные колпачки).

Если вы заботитесь о своих волосах, приобретите щетку, которая будет иметь вместо зубчиков натуральную щетину. Такая щетка применяется не для расчесывания волос, а для очищения от загрязнения, что позволяет волосам дольше оставаться чистыми. Причем, в отличие от обычных массажных, щетку с натуральной щетиной можно использовать и для длинных волос, но перед этим волосы надо хорошо расчесать, а потом провести щеткой 5-10 раз сверху вниз.



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

У меня осветленные, прямые и тонкие волосы. После осветления стали сухими, ломкими и очень секутся. Пожалуйста, посоветуйте мне что-нибудь для восстановления структуры волос. Через какое время можно опять осветлять волосы без ущерба для них?

К сожалению, в парикмахерских мастера не всегда предупреждают о том, что между активными процедурами на волосах, таких как осветление или окрашивание, должно пройти не менее двух месяцев. Если это правило не соблюдать, стресс для волос оказывается чрезмерным, и они теряют жизненную силу. Для восстановления здоровья волос необходимо пользоваться специальным шампунем и регулярно делать восстанавливающие маски для волос.

Смешайте 1 ч. ложку рыбьего жира и 2 ч. ложки касторового масла и подогрейте на водяной бане. Волосы разделите на пряди, кончиками пальцев вотрите смесь в кожу головы и распределите по волосам (для длинных волос количество смеси можно увеличить). Оберните голову полиэтиленовым пакетом и повяжите поверх платком или полотенцем. Оставьте маску на 10 минут. Все это время взбивайте до образования пышной пены 2 ч. ложки вашего шампуня с 1 желтком. Полученную массу нанесите равномерно на кожу головы и волосы поверх масляной маски, оставьте на 5 минут, затем тщательно смойте теплой водой.

Такую процедуру надо проводить хотя бы один раз в неделю до полного восстановления волос.

КРЫЖОВНИК УБЕРЕТ СИНЯКИ

Если от переутомления и недосыпа у вас появляются синяки под глазами, вам поможет замороженный крыжовник. Положите в морозилку разрезанные пополам ягоды крыжовника (можно половинки ягод заморозить впрок и пользоваться ими круглый год). Когда появится необходимость убрать синяки под глазами, достаньте несколько ягодок, дайте им слегка оттаять и положите их на 1 минуту под глаза разрезом к коже, чтобы в нее впитывался выделяющийся сок. Затем снимите ягоды и приложите на 1 минуту к глазам кружочки свежего огурца, смоченные в теплом молоке. Чередуйте холодные ягоды крыжовника и ломтики теплого огурца, прикладывая их попеременно 3-4 раза, затем умойтесь прохладной водой.

КОМПРЕСС С СОКОМ ОТ МОРЩИН

Все мы знаем, что ничто так эффективно не возвращает лицу свежесть, как контрастный компресс. Но если в горячую воду для такого компресса добавить фруктовый сок, ваше лицо не только посвежеет, но и восстановит здоровый цвет и получит витаминную подпитку. Вам понадобятся:



Два небольших таза (две большие миски) — один с холодной водой и льдом, другой — с горячей водой, в которую добавлено 0,5 стакана любого фруктового сока;

2 махровых полотенца такого размера, чтобы они прикрывали лицо, шею и зону декольте. Разденьтесь до пояса, положите полотенца в тазы, попеременно отжимайте и прикладывайте их к лицу, шее и груди. Сделайте 3-4 перемены холодного и горячего полотенца, причем, если вы делаете контрастные компрессы утром, начинайте и заканчивайте их холодным полотенцем — это поможет проснуться и быстро привести кожу в тонус. А если вечером, начинайте и заканчивайте горячим полотенцем, чтобы кожа расслабилась.

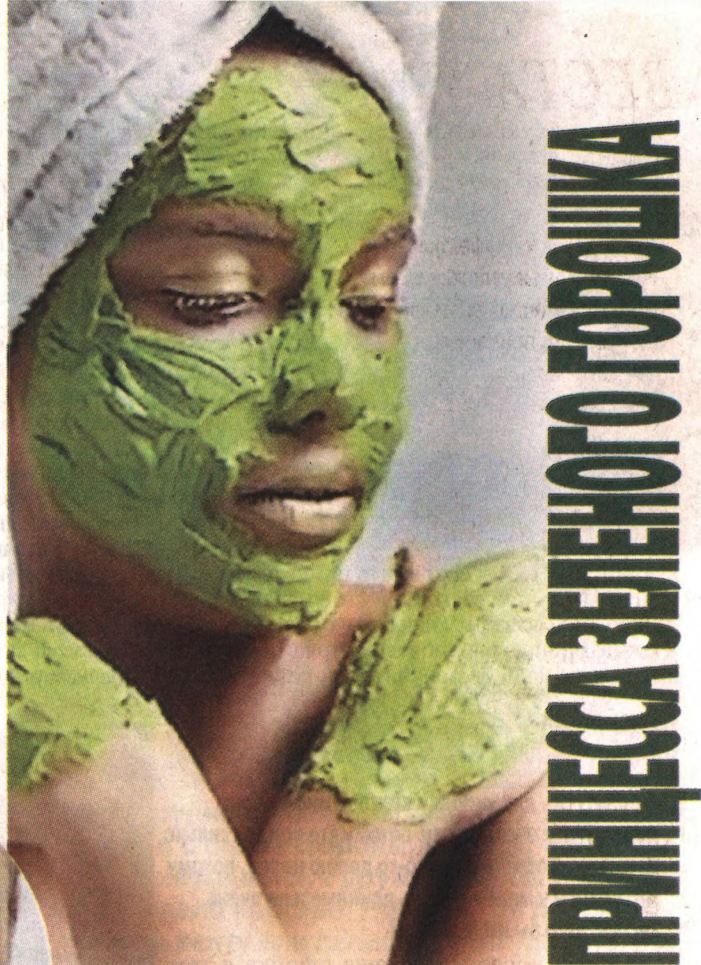
Такой компресс помогает не только в экстренных случаях, когда после работы вам предстоит важное мероприятие и надо срочно освежить лицо. Если его делать каждый день после снятия макияжа и перед нанесением ночного крема, мелкие морщинки будут постепенно разглаживаться, поры очищаться, а цвет лица станет свежим и здоровым.

НОЧНЫМ ТУСОВЩИЦАМ

Если вы завсегдатай ночных клубов и любите тусоваться до утра, обязательно купите себе карандаш для глаз цвета хаки. Если после бессонной ночи вы проведете этим карандашом линию вдоль роста ресниц, ваши припухшие покрасневшие веки никто не заметит.

EYE PENCIL

05 kaki - khaki



ПРИНЦИП
ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Горох является уникальным продуктом для ухода за кожей любого типа. В его состав входит комплекс витаминов, натуральные жирные кислоты, крахмал, минералы. Маски для лица из свежего зеленого горошка обладают омолаживающим действием и помогают разгладить неглубокие морщинки, хорошо тонизируют, питают, увлажняют, очищают и улучшают внешний вид кожи.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Разомните вилкой 40 г молодого зеленого горошка, добавьте 30 мл кефира и 1 взбитый белок. Нанесите состав на лицо, подождите, пока подсохнет, и покройте вторым слоем. Через 20-25 минут смойте маску обычным способом.

Маска эффективна при чрезмерной сальности кожи. Она сужает поры и придает матовость кожному покрову.

Слегка отварите несколько горошин, разомните их в пюре. Два белка взбейте в пену, добавьте 15 мл натурального растопленного меда. Все ингредиенты хорошо перемешайте. Нанесите на лицо на 25-30 минут, после

умойтесь теплой водой.

При регулярном применении этой маски пропадает сальность, кожа приобретает свежий и здоровый вид.

Гороховое пюре (3 ст. ложки) разбавьте свежесоткатым соком лимона до консистенции сметаны, хорошо перемешайте и нанесите на кожу на 10-15 минут, после чего смойте теплой водой.

Маска освежает кожу лица, стягивает расширенные поры.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Отварите 50 г свежего или замороженного горошка, разомните в кашу. Взбейте желток, добавьте 40 мл свежего сока яблока и смешайте

с основным компонентом. Нанесите маску на 15-20 минут, после чего умойтесь теплой водой.

Маска является эффективным питательным и увлажняющим средством. Маска избавляет от шелушения, придает коже здоровый вид.

Разомните 40 г зеленого гороха, добавьте 1 ч. ложку густой сметаны, хорошенько перемешайте. Нанесите маску на лицо и область декольте на 20 минут, после умойтесь теплой водой.

Маска избавляет от шелушения, укрепляет капилляры и восстанавливает водный баланс.

ОТ МОРЩИН

Гороховое пюре (3 ст. ложки) соедините с сырым желтком, 1 ст. ложкой оливкового масла и 5 каплями эфирного масла апельсина. Хорошо перемешайте состав до полной однородности и нанесите на лицо плотным слоем.

Маска хорошо подтягивает кожу, придает ей здоровый вид.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте в равных количествах измельченный зеленый горох и свежие плоды черной смородины, добавьте 1 ст. ложку жирной сметаны и тщательно перемешайте массу. Нанесите на лицо и область декольте на 15-20 минут, смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

Маска восстанавливает тургор кожи, делает ее более упругой и шелковистой.

ПРОТИВ УГРЕВОЙ СЫПИ

Измельченный горох (1 ст. ложка) соедините с сырым желтком, 1 ч. ложкой жидкого меда, 1 ч. ложкой сока алоэ и 5 каплями масла чай-

ного дерева. Все тщательно перемешайте, нанесите на проблемные места на 15-20 минут, после чего смойте теплой водой.

Маска избавляет от угревой сыпи, оздоравливает кожу.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Смешайте 2 ст. ложки измельченного зеленого горошка и 1 ст. ложку молочной сыворотки. Нанесите на кожу на 15-20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска прекрасно отбеливает кожу, придает ей сияние и здоровый вид.



УТОЛИТЕ ЖАЖДУ

Как ни странно, напитки, способные избавить от жажды в жару, — вовсе не минералка и не газировка. Конечно, они тоже утоляют жажду, но ненадолго, так как почти сразу выходят с потом. Если хотите пить, приготовьте себе горячий чай или сок сельдерея.

ЗЕЛЕНый ЧАЙ богат танином и антиоксидантами, благодаря которым он удерживает жидкость в организме, и пить не хочется дольше.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ можно приготовить из черешков и листьев. Всего 50 мл такого сока пополнят запасы солей натрия, а они быстро проникают в кровь и удерживают влагу в организме.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ с медом (не более 0,5 ч. ложки) — это парадоксальный напиток. Казалось бы, от горячего чая с медом станет еще жарче. А в действительности чай прекрасно охлаждает тело, вызывая усиленное потоотделение (для этого в него и добавляют мед). Как известно, чем сильнее человек потеет, тем быстрее охлаждается его тело. В результате после чашки горячего чая с медом желание пить проходит и долго не возвращается.

ДЛЯ ВЕК ВРЕДНО!

Раньше почти все кремы имели в своем составе ланолин. Это вещество богато витаминами и регенерирует клетки. Но при этом оно покрывает кожу тончайшей пленкой, закупоривая поры, и не дает коже дышать.

Особенно вредно присутствие ланолина в кремах для кожи вокруг глаз. Он слишком «тяжел» для нежных клеток кожи век. Для этой области лучше выбирать крем с маслом какао, жиром норки или липосомами.



ЭМУЛЬСИЯ ОТ ЗАГАРА

Летнее солнце очень коварно, на пикнике или на дачном участке очень легко обгореть. Приготовьте эмульсию для обгоревшей на солнце кожи.



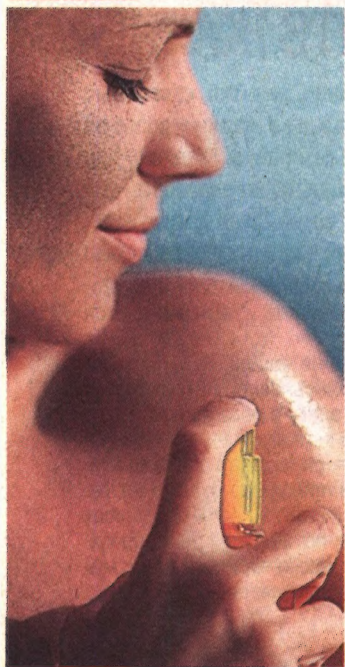
Накопайте корней одуванчика, вымойте и высушите их. Смешайте измельченные корни с любым растительным маслом, в соотношении 1:10, в эмалированной посуде. Перемешайте, накройте крышкой и оставьте настаиваться на сутки. После этого смесь подержите на водяной бане в течение 1 часа, а затем процедите в стеклянную посуду.

Смазывайте эмульсией обожженную кожу 3-4 раза в день. Храните в прохладном, защищенном от света месте.

ТОЛЬКО ДЛЯ РУК!

Наряду с ланолином глицерин тоже часто встречается в списке ингредиентов косметических кремов. Если ваша кожа не требует подсушивания, откажитесь от кремов с глицерином и трехатомным спиртом — эти вещества очень сушат кожу. Они хороши в составе защитного крема для рук, а не для лица.





ЛЕНТЯМ В ПОМОЩЬ

Многие до сих пор не пользуются солнцезащитными средствами, потому что им лень или нет времени натирать тело кремом или лосьоном несколько раз в день. Специально для них выпускают такие средства в виде спрея. Согласитесь, обрызгать себя с ног до головы можно гораздо быстрее, чем намазаться кремом. Если вы считаете себя лентяйкой или совсем нет времени, покупайте солнцезащитный спрей для тела.



МОРСКОЙ МАССАЖ

Вы просто входите в морскую воду, и море начинает массировать ваши сосуды. В первые секунды в прохладной воде сосуды сужаются, а потом снова расширяются, как только вы начинаете согреваться в воде. Чем больше заходов в воду, тем полезней для сосудов.

Для мышц наиболее эффективен морской массаж в небольшой шторм или в зоне прибоя. Лягте у самого берега так, чтобы волны, перекатываясь через ваше тело, массировали его.

Температура морской воды при любой жаре ниже температуры вашего тела, поэтому организм, чтобы не переохладиться и поддерживать нужную температуру, вынужден тратить калории. Даже плавать не обязательно, можно просто стоять в воде, а волны будут помогать вам худеть. Но во время плавания процесс ускорится.



СОН ЛЕТОМ

Дни становятся все длиннее, а вечера теплее. Воздух наполнен чудесными запахами, хочется побольше времени проводить на свежем воздухе и гулять, гулять, гулять все ночи напролет, но невозможно поднять себя с постели, кажется, что вместо головы чугунная болванка, а тело отказывается повиноваться.

Чтобы проснуться с ясной головой и относительно бодрой, надо длительность времени, отводимого на сон, делать кратным 1,5. Именно 1,5 часа продолжается один цикл сна. Пробуждение в середине цикла чревато тяжестью в голове и полной разбитостью. Сон менее 1,5 часа приносит не пользу, а вред, — лучше уж вообще не ложиться.

Вот и получается, что по 9 часов спать летом не получается, так все лучшее время года можно проспять, и остаются либо 7,5 часа, но тогда, чтобы вовремя встать на работу, надо ложиться в 11 часов вечера, либо спать всего 6 часов. Наверное, не зря поет Стас Намин: «Спи, ночь в июне только шесть часов...»

ДУШ ДЛЯ НОГ

Вряд ли ноги будут потеть в открытых босоножках. Но ведь некоторым приходится и в жару носить офисные туфли или кроссовки. Чтобы ноги всегда оставались сухими, устраивайте им ежевечерний душ из самодельного лосьона.

Налейте в стакан 1 ст. ложку сока алоэ, добавьте 1 каплю масла чайного дерева и долейте стакан до верха кипяченой водой комнатной температуры. Хорошо перемешайте и вылейте в бутылочку с пульверизатором. Вымытые вечером ноги хорошенько сбрызните лосьоном и, не вытирая, дайте им высохнуть. Такая процедура помогает не только «высушить» ноги, но и снимает усталость и жжение, вызванное потертостями.

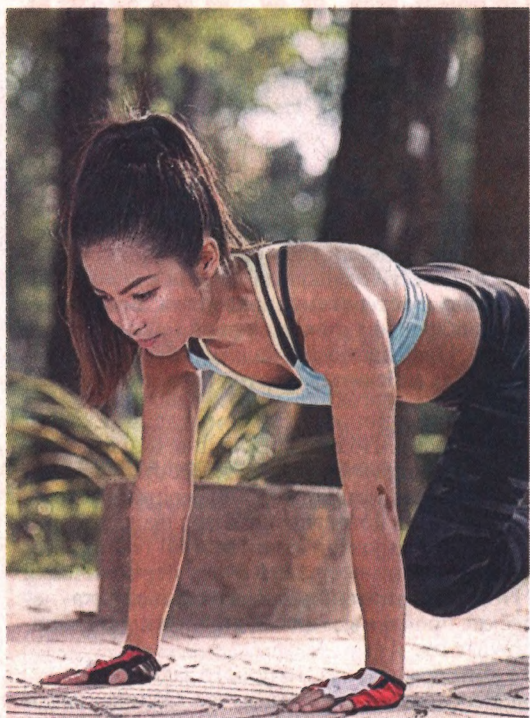


НАДУВНОЙ КРУГ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

С помощью обычного резинового круга, в котором учится плавать ваш ребенок, вы сможете увеличить расход калорий при плавании и укрепить мышцы всего тела.

Как это сделать

Проплывите около пятидесяти метров свободным стилем (25 метров в одну и 25 метров в другую сторону). После этого, держась за круг и работая только ногами, проплывите 50 метров. Потом зажмите круг ногами и проплывите еще 50 метров, работая только руками. Все это считайте за один подход. Отдохните и выполните упражнение еще раз.



РАЗНООБРАЗЬ — УВИДИШЬ РЕЗУЛЬТАТ!

Знаменитый голливудский фитнес-инструктор Майкл Джордж создал специальную концепцию, которая призвана помочь тем, кто бросает занятия спортом из-за их однообразия.

Чтобы сделать тренировки интересней, он предлагает каждый день разные виды кардиоупражнений: «В понедельник можно заняться степом или расслабляющей аэробикой. Во вторник позаниматься на тренажерах 15 минут на беговой дорожке, 15 минут на велотренажере, 15 минут на степ-платформе. Среда — время для тренировки, соединяющей в себе элементы бокса и аэробики (это отличный способ сжечь калории и набрать силу). В четверг поиграйте в командные спортивные игры (волейбол, баскетбол...). Пятница лучше всего подходит для плавания. Занятия йогой в субботу дают сжигание калорий + гибкость + душевное равновесие. А воскресенье — время для занятий спортом на улице (пешие или конные прогулки, велосипед)». Такое разнообразие позволяет задействовать все группы мышц и увидеть результат занятий намного раньше, чем при занятиях каким-нибудь одним видом фитнеса.

Джордж советует не прерывать занятий, даже если вы болеете или слишком устали, чтобы заниматься спортом. Просто выполняйте не все упражнения, делайте меньше подходов или выберите другие виды физической активности.

Если у вас насморк, Джордж рекомендует легкие нагрузки — прогулку, растяжки или йогу.

Если у вас расстройство биоритмов в связи с перелетом через несколько часовых поясов, вам подойдет плавание.

Если у вас ПМС, избегайте тяжелых нагрузок и попробуйте пробежаться по беговой дорожке.

ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА?

Я слышала, что есть специальная шоколадная диета. Так ли это? Может попробовать?

Такая экспресс-диета существует. Ее максимальный результат — потеря 6 кг веса. Но она вовсе не безвредна для организма. Представьте себе, что вам придется целых пять дней не есть ничего, кроме горького шоколада и кофе без сахара. Причем в день можно съесть не более 80 г горького шоколада, а в кофе можно добавлять обезжиренное молоко, но пить кофе разрешается не раньше, чем через 3 часа после еды. Главный же недостаток такой диеты — шокотический удар по печени и поджелудочной железе. Поэтому следовать шоколадной диете могут только абсолютно здоровые люди и то с осторожностью и с разрешения врача.



ПРОСТО ВТЯНИ ЖИВОТ!

Чтобы ходить, стоять и сидеть с красивой осанкой, надо постоянно следить за положением одновременно спины, плеч и подбородка. У некоторых при всем желании и постоянных ухищрениях так и не получается все время удерживать красивую осанку. Специалисты, которые готовят модели для подиума, утверждают, что достаточно следить только за тем, чтобы живот был постоянно слегка втянут, тогда остальные части тела автоматически подтянутся и «встанут на место».

ЛОСЬОН ПРИ ПОВЫШЕННОМ ПОТООТДЕЛЕНИИ

Прошу написать средство от пота с алюминиевыми квасцами.

Смешайте 30 г огуречного сока, 2 г алюминиевых квасцов и 70 мл глицерина. Используйте этот лосьон от пота для протирания подмышек при повышенном потоотделении.



Напишите, пожалуйста, в вашей газете, существуют ли какие-нибудь препараты, прием которых мог бы гарантировать рождение двойни — за исключением ЭКО.

При использовании препаратов, которые применяются для лечения эндокринного бесплодия путем стимулирования овуляции, повышается возможность наступления многоплодной беременности — иногда после окончания лечения можно родить двойню, а то и тройню.

У меня уже 3 года нет месячных. Врачи ставят диагноз: синдром Ашермана. Считают, что это заболевание у меня возникло после того, как после родов мне сделали выскабливание полости матки.

Скажите, есть ли у меня надежда на излечение и что для этого надо делать.

Синдром Ашермана — это внутриматочные сращения или спайки, которые появляются после многократных или грубых выскабливаний эндометрия слизистой оболочки, покрывающей матку изнутри. Такое происходит, когда после травмирования эндометрия в нем развивается воспалительный процесс и идет постепенное замещение ткани эндометрия соединительной тканью. При этом нормальный эндометрий частично или полностью погибает, а участки соединительной ткани срастаются между собой и «слепают» переднюю и заднюю стенки матки.

Если соединительная ткань полностью замещает нормальный эндометрий, месячные отсутствуют. При частично сохраненном эндометрии они могут быть скудными и болезненными.

Лечение подобного состояния заключается в разрушении спаек во время гистероскопии. Иногда во время этой манипуляции в матку вводят внутриматочную спираль на несколько месяцев. После операции проводят антибактериальную и противовоспалительную терапию, физиотерапевтическое лечение. И обязательно назначают циклическую гормональную терапию для восстановления и стимулирования разрастания сохранившихся клеток эндометрия. Эффективность лечения зависит от степени выраженности заболевания.

С РЕБЕНКОМ — НА ДАЧУ

Если вам предстоит провести с ребенком в возрасте от трех до шести лет на даче хотя бы

неделю, придется многое предусмотреть, например, куда деть привезенные игрушки, где найти место для резинок и заколок, если ваше дитя — девочка.

КОРЗИНКА ДЛЯ ИГРУШЕК

Обычно дачные домики редко отличаются большой площадью, тем обиднее, если еще под ногами будут разбросаны игрушки, просто потому, что их некуда деть. Если есть в доме уголок, куда ничего нельзя поставить, значит, туда надо повесить корзинки для игрушек. Вбейте в потолок небольшой крюк, соедините между собой три корзинки для бумаг, и у вас будет достаточно места, чтобы поместить туда игрушки, карандаши, альбомы, книжки, которые вы привезли с собой.

Чтобы соединить корзинки, привяжите к верху каждой по три отрезка веревки. В дне двух корзинок прорежьте или проплавьте го-

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Сыну 2,5 года. Его замучили моллюски. Они периодически появляются то на лице, то на туловище, то на плечах. Неоднократно ходили к дерматологу, удаляли с истериками, прижигали. Бесконечно мажем ацикловиром и оксолиновой мазью, но, все равно лезут новые. При виде белого халата ребенок уже трясется и писается. Как избавиться от этой напасти?

Оставьте малыша в покое. В том смысле, что хватит удалять моллюски. По статистике, в течение 2-3 лет это проходит самостоятельно, даже те элементы, что воспалились и нагноились, тоже проходят самостоятельно.

Появление высыпаний контактного моллюска говорит о нарушении общей иммунной защиты, и до тех пор, пока она не наладится, они все равно будут периодически появляться. Поэтому ищите корень зла: если есть какие-либо хронические проблемы, типа аденоидов или тонзиллита, то санируйте их.

Если ничего конкретного нет, то просто закаляйте.

Закаливание необходимо в любом случае. Обливание холодной водой — стопроцентно эффективный и совсем недорогой метод (за воду все равно платите). Причем, помогает оно от всех болезней сразу. Только вода для обливания должна быть не из-под крана. Необходимо набрать ведро воды и дать ей отстояться в течение суток — за это время растворенный в воде хлор испарится, а сама вода нагреется до комнатной температуры.

Начинать обливания следует с ног. Поставьте ребенка в ванну и облейте отстоянной водой сначала только ступни. После этого хорошо разотрите ступни сухим полотенцем.

Через неделю ежедневных обливаний обливайте ножки, начиная с колен.

Еще через неделю — с бедер. Далее — поднимайтесь все выше: с пояса, с плеч... Но самое полноценное и, следовательно, самое полезное — стоя в ванне, выливать ведро воды на голову так, чтобы она стекала по всему телу. Когда ваш сын привыкнет к таким обливаниям, необходимости растираний сухим полотенцем уже не будет: кожа должна частично впитать оставшуюся на ней влагу (частично она высохнет на воздухе).



рычим гвоздем по отверстию, пропустите в них веревки и завяжите узлом, чтобы он не проскочил в отверстие, лучше двойным или тройным. Верхнюю корзину подвесьте на крюк.

КОСИЧКА ДЛЯ ДЕВОЧКИ

Заколки и резинки для волос имеют свойство пропадать на ровном месте, поэтому для них на даче желательно иметь отдельное место, которым, кстати, может пользоваться не только ваша дочь. Приготовить это место желательно еще до отъезда.



ОТВЕТЫ мамам

У моей двухлетней внучки год назад случился приступ. Положили в больницу и поставили диагноз: эпилепсия. Все анализы без отклонений. Из-за чего это могло случиться?

Существует много факторов, способствующих возникновению эпилепсии. Немаловажная роль принадлежит и наследственной предрасположенности. Однако зачастую эпилепсия имеет многофакторную природу, то есть обусловлена совокупностью генетических и приобретенных факторов. И генетические, хоть и

значительны, не решающие.

При некоторых формах эпилепсии причиной развития заболевания является повреждение головного мозга из-за перенесенных внутриутробных инфекций, хромосомных синдромов, наследственных болезней обмена веществ, родовых повреждений центральной нервной системы, инфекций нервной системы.

Болезнь сложна и причин у нее множество.

Бесполезно искать причину, лучше направить свои усилия не на выяснение, из-за чего или из-за кого из родственников у ребенка эпилепсия, а на лечение девочки.

Основным в лечении является противосудорожная терапия. А поскольку универсального противосудорожного препарата, одинаково эффективного для разных типов приступов и разных форм эпилепсии, не существует, тот препарат, который помог кому-то знакомому, может оказаться совершенно неэффективным для вашей малышки.

Необходимо тщательно подобрать препарат и настроиться на продолжительное лечение — в течение нескольких лет.

**На вопросы отвечает
врач-педиатр,
к. м. н. Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

ВТОРОЙ РЕБЕНОК

Ваш пятилетний сын, который еще неделю назад был для всех единственным солнышком, теперь стал старшим братом, а вы — матерью двоих детей, и, естественно, вам хочется, ни в коем случае не ущемляя интересов старшего, как можно больше внимания уделить малышу. Одним словом, хочется быть всем и для одного, и для другого. Увы, это у вас будет получаться не всегда, не сразу и, уж точно, не в одно и то же время.

В первые недели после выписки из роддома постарайтесь, насколько это будет возможно, подумать о собственном здоровье. А потому не отказывайтесь от помощи любого, кто ее может предложить, и призывайте на помощь всех, к кому сможете за ней обратиться. Не перегружайте себя домашней работой (пусть пока царит неизбежный в доме с маленькими детьми беспорядок), а если вам повезет и оба ребенка заснут днем в одно и то же время, не спешите хвататься за все домашние дела сразу, а воспользуйтесь благодатным моментом и прилягте сами.

Выражение любви в младшем возрасте может принять крутой оборот, поэтому выделите «специальные места», куда можно целовать младенца, например, ножки или лобик.

И как бы громко ни заявлял о себе материнский инстинкт в отношении беспомощного и совсем еще слабенького грудничка, постарайтесь как можно больше времени уделять старшему ребенку. Не забывайте, что новорожденный еще не в состоянии оценить этого, а вот первенец отчаянно нуждается в вашей любви и ласке. Особенно это важно в самые первые дни, когда он еще не привык к особенностям обращения с новым членом семьи.

Избегайте команд и поступков, запрещающих старшему прикасаться к малышу. А чтобы совсем еще неопытный в обращении с

малюткой старший ребенок никоим образом (случайно или сознательно) не навредил ему, постарайтесь сделать так, чтобы дети всегда находились у вас на глазах.

Старайтесь по возможности как можно чаще оставаться наедине со старшим, не ленись отвечать на его вопросы, объясняя непонятное доходчиво и просто. Активно привлекайте старшего ребенка помогать вам в уходе за малышом или дайте ему поручение, дело, за которое будет отвечать только он.

Почаще напоминайте старшему ребенку, что у него есть много преимуществ перед младшим, ему можно есть мороженое, конфеты, ходить в зоопарк, смотреть мультики, кататься на качелях, он обедает за одним столом со взрослыми.

А еще почаще напоминайте и себе, и своему первенцу, что все проблемы постепенно улягутся, малыш скоро подрастет, зато вы подарили своему старшему ребенку тепло братских отношений.



**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Какие половые инфекции можно подхватить при купании в водоеме, в бассейне?

Большинство возбудителей инфекций, передаваемых половым путем, весьма неустойчивы в окружающей среде. Поэтому вне тела человека выживают и сохраняют контагиозность весьма недолго. Возникает вопрос, какой должна быть концентрация инфекционного агента, чтобы, распределившись в объеме бассейна, быть достаточной для заражения? Таким образом, подхватить сифилис, гонорею, трихомониаз, хламидиоз в водоеме или бассейне вряд ли удастся. Кроме того, заразить взрослую женщину неполовым путем довольно проблематично, так как у нее есть естественные механизмы защиты.

Мужчины таким путем вообще не заражаются.

Исключение из правил составляют девочки примерно от 1,5-2 до 9-10 лет, которые в силу анатомо-физиологических особенностей реально могут заразиться бытовым и водным путем. Правда, имеется в виду купание в более ограниченном объеме воды (тазик, ванна, маленький бассейн).

При купании в водоеме (особенно в мелком, теплом, стоячем) или в небольшом бассейне коммерческой бани вполне можно «поймать» возбудителей неспецифических заболеваний: кишечной палочки, стафилококка, стрептококка и т. п. Они как раз в воде живут и неплохо размножаются. Поэтому летом возрастает количество обращений к венерологам и гинекологам с вульвовагинитами и циститами, обусловленными именно такой микрофлорой.

Купаются многие, а заболевают не все. Это зависит от исходного фона. У здоровой женщины с нормальной вагинальной микрофлорой хорошо работают механизмы защиты от непрошенных гостей. Если же изначально есть проблемы (дисбиоз влагалища, предшествующие воспалительные заболевания и др.), подверженность инфекции возрастает.



ЗНАМЕНИТЫЕ ВИЗАЖИСТЫ СОВЕТУЮТ ЛЕТОМ

Эти люди «рисуют» лица самым известным актрисам и моделям. У каждого из них есть свои секреты макияжа, которые они «открыли» или изобрели за годы работы. Сегодня мы хотим познакомить вас с их советами в надежде, что они пригодятся вам в борьбе за вашу красоту.

Бобби Браун

Бобби Браун известна во всем мире как производитель косметики и специалист по макияжу.

МАКИЯЖ «ЧИСТОЕ ЛИЦО»

Считается, что именно Бобби Браун ввела в моду этот вид макияжа, который состоит из прозрачного тона, аккуратных бровей и ресниц, мягко растушеванных теней и естественного румянца. Такой макияж в последнее время очень популярен. Сама Бобби «изобрела» его еще в школьные годы. Она каждый день брала мамину помаду и румяна, наносила их и стирала. Никто не замечал, что девушка накрашена, но все видели, как она великолепно. Такой макияж придает лицу особенную свежесть, наносится за считанные секунды и при этом косметики на лице совсем не заметно.

КАК ВЫБРАТЬ СВОЙ ЦВЕТ ПОМАДЫ

Бобби считает, что у каждой женщины обязательно должна быть помада нейтрального оттенка, который чуть ярче естественного цвета губ. Для большинства людей — это персиково-коричневая или розовая помада. Как тушь привлекает внимание к глазам, так и помада нейтрального тона акцентирует его на губах.

Следует избегать матовых помад тонном светлее, чем губы, потому что они делают лицо усталым.

Чтобы правильно подобрать тон нейтральной помады, делать это надо при дневном свете, ориентируясь на цвет середины нижней губы.

Для лета подберите себе нейтральную помаду более светлого оттенка, так как из-за солнца губы становятся темнее.

Пользуясь нейтральной помадой, избегайте и ярких тонов. Просто нанесите яркую помаду поверх нейтральной. Тогда она будет выглядеть более естественно.

ТОН? СНАЧАЛА НА РУКУ

Прежде чем наносить тональное средство на кожу лица, Браун советует выдавить немного тона на руку. От тепла тела он станет более пластичным и равномернее ляжет на лицо.

Наносите тон не пальцами, а специальным спонжем — он распределит его более тонким слоем и не даст забиться в морщинки.

Если надо скрыть под тональной основой прыщики, пятнышки и другие мелкие дефекты, воспользуйтесь розовым или персиковым корректором. Эти оттенки лучше всего маскируют несовершенства кожи.

«СЕКРЕТ ЗЕРКАЛА» ОТ БОББИ БРАУН

Глядя на себя в зеркало, не спрашивайте, что вам в себе не нравится, не ищите недостатки, а найдите то, что приводит вас в восторг, и усовершенствуйте это во сто крат.

Джоанна Шлип

Ее знают в мире моды как опытного и искусного профессионала-визажиста.

СЕКРЕТ СТОЙКОГО МАКИЯЖА

Чтобы тени на веках держались дольше, Джоанна Шлип советует сначала покрыть веки нежирной основой. Когда она впитается, удалить салфеткой излишки, а поверх основы нанести кремообразные тени на все веко и дать им 1-2 минуты, чтобы они впитались. Следующий слой — твердые тени того же тона, которые уберут избыточную жирность кремообразных теней.

Кремообразные структуры (основа и жирные тени) слегка впитываются в кожу и «держат» твердые тени, не давая им скатываться и растекаться.

Такой тройной слой на веках и обеспечивает макияжу особую стойкость. Впитывающимся свойством обладает и жидкая подводка для глаз, которая всегда держится дольше, чем карандаш, поэтому для стойкого макияжа используйте вместо карандаша подводку.

ДЕЗОДОРАНТ ДЛЯ ЛИЦА

Чтобы избежать в жаркую погоду блеска в Т-зоне и на других жирных участках лица, когда под рукой нет матирующих салфеток, Джоанна Шлип предлагает использовать обычный дезодорант. На Т-зону под макияж нанесите твердый дезодорант, не содержащий талька. Этот метод хорош, но прибегать к нему ежедневно нельзя, так как он не только стягивает, но и забивает поры.

«ЯГОДНЫЕ ГУБКИ»

Есть у Джоанны Шлип, проработавшей многие годы с манекенщицами, и свой секрет ярких красивых губ. Она наносит моделям на губы порошок для приготовления соков из пакетиков. Такая «помада» не сушит губы, долго держится и добавляет им соблазнительный фруктовый аромат.

ПОМАДА ВМЕСТО КРЕМА

От солнца и ветра кожа часто шелушится. Не всякий крем может быстро снять шелушение. И здесь на помощь придет гигиеническая помада. Джоанна Шлип считает, что она снимает шелушение лучше любого крема. Смазывайте ею на ночь те участки кожи, которые шелушатся.

Надя Мур

Визажист Надя Мур — известный эксперт по

ЛОСОСЬ В МАРИНАДЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

500 г филе свежего или свежемороженого лосося, 2 ст. ложки крупной морской соли.

Для маринада: 1/4 стакана воды, 50 г сахара, 300 г пюре из свежей черной смородины.

Натрите лосося морской солью, заверните в пищевую пленку или полиэтиленовый пакет и поместите на ночь в холодильник.

Приготовьте маринад: из воды и сахара сварите сироп, а когда он остынет, смешайте с пюре из черной смородины.

Рыбу очистите от соли и покройте со всех сторон маринадом толщиной примерно 1 см. Снова заверните в пленку и оставьте в холодильнике на сутки. Перед подачей рыбу очистите от пюре и нарежьте ломтиками.

«КОЛОБКИ» С ПОМИДОРАМИ

На 4 порции: 500 г говяжьего или свино-говяжьего фарша, 1 черствая булочка, 0,5 стакана воды или молока, 1 луковица, по 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки и томатного пюре, 1 яйцо, 250 г мелких помидоров, 4 ст. ложки растительного масла, соль и перец — по вкусу.

Размоченную в воде или молоке булочку отожмите и соедините с мясным фаршем, добавьте мелко нарезанную луковицу, петрушку, яйцо, томатное пюре, посолите, поперчите и хорошо вымешайте. Каждый помидорчик облепите фаршем, сформовав «колобки». Жарьте в хорошо разогретом растительном масле до образования румяной корочки.



МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ СО СЛИВАМИ

800 г свиной вырезки или шейки, 200 г слив без косточек, 50 г копченого шпика, жир для жаренья, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Мясо нарежьте порционными кусками, хорошо отбейте, посолите и поперчите. Шпик нарежьте брусочками. На каждую отбивную выложите по 2-3 половинки слив и по 2-3 брусочка шпика, сверните мясо рулетиками, перевяжите белой ниткой, обжарьте на жире, затем в сковороде добавьте воды и тушите под крышкой до готовности. Перед подачей не забудьте освободить рулетики от ниток.



ГОЛУБЦЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ СОСИСОК

300 г сосисок, 10-15 листьев капусты, 1 луковица, сливочное масло для жаренья, 0,5 стакана мясного бульона, 1 ломтик белого хлеба без корки, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, 50 г сыра, 4-5 помидоров, соль, черный перец и любые другие приправы — по вкусу.

Отварите листья капусты до мягкости в подсоленной воде, обдайте холодной водой и разложите на полотенце, чтобы просохли.

Приготовьте фарш: мелко порежьте лук, обжарьте на сливочном масле. Порежьте сосиски кружочками, а кружочки на четыре части и перемешайте с жареным луком. Добавьте яйцо, вымоченный в молоке и отжатый хлеб, тертый на крупной терке сыр, посолите, поперчите, приправьте по вкусу и все хорошо перемешайте.

Фарш выложите на листья капусты, сверните голубцы трубочкой, перевяжите белой ниткой и обжарьте в сливочном масле до образования румяной корочки. Обжаренные голубцы сложите в сотейник. С помидоров снимите кожицу, удалите семена, а мякоть измельчите в пюре. Разведите пюре из помидоров бульоном и залейте полученным соусом голубцы. Закройте сотейник крышкой и тушите около 1 часа, подливая, по необходимости, мясной бульон.

Можно голубцы не тушить, а запечь. Сложите их не в сотейник, а в форму для запекания, смажьте сметаной и доведите до готовности в духовке.



ИНДЕЙКА С АБРИКОСАМИ

700 г мякоти индейки, 1 стакан абрикосов без косточек, 3 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана куриного бульона, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки томатного пюре, 0,5 стакана сухого белого вина, 1 ч. ложка сахара, корица, измельченные зелень, чеснок, черный молотый перец и соль — по вкусу.

Нарезанную кусками индейку обжарьте и переложите в кастрюлю. Мелко нарезанный лук обжарьте на сковороде, где жарилась индейка, добавьте томатное пюре, сахар, перец, корицу, вино, доведите, помешивая, до кипения и перелейте в кастрюлю с индейкой. Перемешайте и тушите 30 минут. Затем добавьте абрикосы, пассерованную и разведенную бульоном муку, лавровый лист, посолите и тушите на слабом огне еще 10-15 минут. В самом конце приготовления добавьте чеснок и зелень.

22 К вашему столу ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ВИШНЕЙ

Для теста: 200 г муки, 1 желток, 4 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка погашенной соды, щепотка соли, 150 г сливочного масла.

Для начинки: 500 г творога, 200 г вишни без косточек, 3 яйца, 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки манной крупы, ванилин. Тертый шоколад.

Приготовьте тесто: из муки, желтка, сахара, соды, соли и размягченного сливочного масла замесите тесто, половину разомните прямо в форме для запекания, а вторую скатайте в шар и поместите в морозилку.

Приготовьте начинку: творог взбейте с 3 желтками, сахаром, манной крупой и ванилином. Белки взбейте отдельно в крепкую пену и осторожно введите в творожную начинку.

В форму с тестом выложите вишню, затем творожный крем, сверху натрите оставшееся замороженное тесто, посыпьте шоколадом и запекайте в духовке при температуре 180° 30-40 минут.



НЕПЕЧЕННЫЕ ВИШНЕВЫЕ КВАДРАТИКИ С ЗЕФИРОМ

Для теста: 2 стакана раскрошенного песочного печенья, 2 ст. ложки сахара, 100 г размягченного сливочного масла.

Для крема: 1 стакан жирных сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 0,5 ч. ложки ванильного сахара, 200 г зефира, 600 г вишни.

Приготовьте корж: смешайте раскрошенное печенье, сахар и масло до получения однородной крошки. Блюдо, на котором будете подавать торт, смажьте сливочным маслом, равномерно распределите по нему 2/3 полученной крошки, утрамбуйте и поместите в холодильник.

Приготовьте крем: сливки взбейте миксером с сахарной пудрой и ванильным сахаром до образования крепкой пены. Равномерно распределите половину взбитых сливок на поверхности коржа, выложите половинки зефира и поставьте в холодильник на час.

Оставшиеся сливки выложите на зефир, сверху красиво разложите вишни и посыпьте остатком крошек. Выдержите в холодильнике 12 часов.

Перед подачей на стол разрежьте на квадратики.



ИЮЛЬСКИЕ ДЕСЕРТЫ

Поспели ягоды и фрукты. Самое время порадовать родных, близких и себя, любимую, вкуснейшими десертами. Десерты, которые мы предлагаем, просты в исполнении, но оригинальны, вкусны и красивы. Приятного аппетита!



БЫСТРЫЙ ПИРОГ С ЯГОДАМИ

Для теста: 1 стакан муки, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана майонеза, 0,5 ч. ложки соды, 1 ч. ложка соли, 1 стакан сахара, растительное масло для смазывания формы.

Для начинки: 1 стакан любых свежих ягод (без косточек), 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Приготовьте тесто: взбейте с помощью миксера яйца вместе со сметаной, майонезом, добавьте, продолжая взбивать, соль, сахар, соду и муку.

Половину теста вылейте в смазанную маслом форму и запекайте при температуре 220°, пока тесто хорошо не загустеет.

Приготовьте начинку: ягоды посыпьте сахаром, перемешайте, дайте постоять. Выделившийся сок слейте, к ягодам добавьте крахмал и перемешайте.

Выложите ягоды в форму на корж, залейте оставшимся тестом, поместите в духовку и выпекайте пирог при той же температуре до румяной корочки.

МЯТНО-ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ

1 большой пучок свежей мяты, 500 г творога, 125 г шоколадного печенья, 40 г темного шоколада, 75г сливочного масла, 0,25 стакана сахара, 1,5 стакана жирных сливок, 2 ч. ложки желатина.

Мяту разберите на листики и измельчите в блендере до однородной массы. Протрите пюре через сито. Восемь высоких стаканов застелите пленкой, оставив концы пленки снаружи стаканов.

Печенье, шоколад и масло измельчите в блендере, выложите в стаканы и поставьте в холодильник на 30 минут. Желатин смешайте с 2 ст. ложками воды, распустите на водяной бане и дайте немного остыть. Творог с сахаром и мятным пюре взбейте миксером, добавьте сливки, желатин и перемешайте. Выложите творожно-мятную массу в стаканы с шоколадной основой и поставьте в холодильник на 12 часов. Перед подачей выньте пирожные из стаканов за края пленки и украсьте листиками мяты.



НЕПЕЧЕННЫЙ ТОРТ С ПЕРСИКАМИ

200 г овсяного печенья, 2/3 пачки сливочного масла, 600 г сливочного сыра, 300 мл йогурта, 3 ст. ложки лимонного сока, пакетик желатина, 1/3 стакана сахара, 3/4 стакана сока «Мультифрукт», 3 персика, 1 пакетик желе — заливки для торта.

Приготовьте основу для торта: размягченное масло смешайте с раскрошенным печеньем. Массу выложите в разъемную форму, выстланную бумагой, разровняйте и придавите руками.

Взбейте сыр с йогуртом и лимонным соком. В соке растворите сахар, введите набухший желатин, перемешайте и влейте тонкой струйкой в сырную массу. Перемешайте.

Крем выложите на корж, разровняйте и поставьте торт на 3 часа в холодильник. Персики порежьте ломтиками, уложите на застывший крем. Приготовьте желевую заливку для торта, как указано на упаковке. Залейте ею персики и еще раз охладите торт.

ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С МАЛИНОЙ

Для теста: 150 г сахара, 100 г сливочного масла, 6 яиц, 3 ч. ложки какао, 100 г тертых ядер грецких орехов, 3 ст. ложки тертых сухарей, 3 ст. ложки муки.

Для начинки: малина и сахарная пудра — по вкусу.

Приготовьте тесто: разотрите желтки с сахаром и маслом в однородную пышную массу. Добавьте какао, орехи и хорошенько все размешайте. Затем введите отдельно взбитые в густую пену белки, сухари, муку и осторожно перемешайте.

Выложите тесто ровным слоем на смазанный маслом и обсыпанный мукой противень, а на тесто — малину.

Противень поставьте в разогретую духовку и выпекайте пирог на слабом огне. Когда пирог остынет, разрежьте его на квадраты и обсыпьте сахарной пудрой.

ШОКОЛАДНЫЕ «РАССТЕГАИ» С ПЛОМБИРОМ

125 г темного шоколада, 1 стакан жирных сливок, 250 г печенья, 1 ст. ложка сваренного натурального или приготовленного растворимого кофе, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры, вишня без косточек (размороженная или консервированная), мороженое пломбир.

Поломайте шоколад, добавьте 50 г сливок, сахар, поставьте в микроволновку на 1 минуту, затем в растаявший шоколад добавьте кофе, хорошо размешайте и дайте остыть. Взбейте сливки с сахарной пудрой, а когда они начнут густеть, добавьте остывшую шоколадную массу и взбейте все вместе.

Печенье измельчите в муку и соедините с приготовленной массой. Разделите ее в виде небольших лепешечек, на каждую положите по ложке пломбира, а сверху — вишню. Соедините края лепешек с двух сторон в виде расстегайчиков и поместите в морозилку. Перед подачей на стол дайте немного постоять в тепле.

Готовые пирожные можно посыпать кокосовой стружкой, орешками или тертым белым шоколадом — по желанию.

ЯБЛОЧНО-ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ

200 г творога, 1 ст. ложка сметаны, 1 желток, 2 яблока, 3 белка, 3 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин.

Очищенные яблоки без сердцевин порежьте мелкими кубиками, засыпьте сахаром и на слабом огне чуть-чуть потушите. Творог взбейте со сметаной и желтком. Форму для запекания смажьте маслом, выложите в нее творожную массу, посыпьте половиной сахарной пудры, смешанной с ванилином, сверху ровным слоем распределите яблочную начинку. Белки взбейте с оставшейся пудрой в крепкую пену и осторожно выложите на яблоки. Запекайте суфле в духовке при 160° в течение 30 минут.

ПИРОГ С ГРУШАМИ

200 г муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, 0,5 ч. ложки соды, 200 г мягкого сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка тертого имбиря, 3 яйца, 400 г груш, 1 ст. ложка коричневого сахара.

Приблизно 2 ст. ложки масла отложите и поместите в холодильник. Остальное взбейте с сахаром и имбирем, не переставая взбивать, по одному добавляйте яйца, соду, разрыхлитель, муку и вымесите тесто. Разъемную форму смажьте маслом, выложите в нее тесто. Груши очистите от кожицы и семян, порежьте ломтиками и выложите «чешуей» поверх теста. Сверху разложите кусочки отложенного масла и посыпьте коричневым сахаром. Выпекайте в разогретой до 180° духовке 35-40 минут.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИВА

В ванной

Помойте волосы с пивом, чтобы придать им блеск. Некоторые советуют просто нанести напиток на чистую голову, подождать несколько минут и прополоскать. Есть и более сложные рецепты. Они рекомендуют сначала выпарить пиво до четверти объема, затем смешать с чашкой привычного для вас шампуня и далее использовать, как обычно. Попробуйте на себе эффективность этого метода.

Можно также принять пивную ванну. Просто добавьте бутылку напитка в воду и «отмокайте». Пивной хмель способствует очищению и омоложению клеток. В теплой ванне кожные поры открываются, и тело получает из пива полезные минеральные вещества. Ваша кожа станет мягче. А если вам нравится запах пива, то это и своеобразная ароматерапия. Можно также попарить ноги в тазике с пенным напитком: это снимет усталость и смягчит кожу ступней. Используйте ледяное пиво для увеличения карбонизации — такой бутылочкой можно помассировать ноги.



В саду

Как садовые, так и комнатные растения можно время от времени поливать и опрыскивать пивом. Сахар и дрожжи способствуют развитию полезных бактерий в почве, которые хороши для овощей, цветов и трав.



Смешайте бутылку пива с чашкой нашатырного спирта, разведите смесь в 15 литрах воды и залейте в компостную яму, чтобы ускорить процесс разложения.

Чтобы легко избавиться от улиток и слизней, вечером поместите в саду неглубокую миску с пивом — они сползутся к вкусному напитку.

Поместите чашки с пивом по периметру вашего участка — на какое-то время это спасет вас от пчел и ос.



Кислота, имеющаяся в пиве, делает его хорошим чистящим

средством, особенно для латунной и медной посуды. Можно также побаловать свои золотые украшения, положив их в пиво. Подождите, пока оно впитается, затем смойте водой и насухо протрите свои кольца, браслеты и цепочки мягкой тряпочкой.



На кухне

Если у вас появились плодовые мушки, поможет стакан пива. Накройте контейнер пищевой пленкой, оставив небольшое отверстие, чтобы мушки могли попасть внутрь. Наружу они выбраться не смогут.



Используйте пиво для полировки медных вещей. Достаточно протереть их пивом, подождать и вытереть насухо. Этот метод можно применять для медной посуды, медалей, монет и т. п.



Если вам в турпоходе надо почистить рыбу, прикрепите 4 пивные пробки к куску дерева зубчиками наружу. И чистите, не напрягаясь.



Из пива выйдет отличная ловушка для тараканов. Замочите кусочек хлеба в напитке и положите его на дно стеклянной банки. Горлышко сосуда смажьте вазелином. Кухонные монстры заберутся внутрь, а вылезти из банки не смогут.



Пивный напиток — отличное дополнение к маринадам, соусам для барбекю, пышному тесту. Можно его также добавить в воду, когда варите на пару моллюсков, готовите креветки или даже рис. Ну и как не вспомнить классический рецепт — курица на банке с пивом?

Другие способы применения пива

Пара капель пива поможет легко уложить растрепавшиеся завитки волос, если под рукой нет лака. Намочите пальцы в пиве и спокойно пригладьте непослушные волосы.



Налейте чуть-чуть пива на ржавые болты, которые не можете открутить — имеющаяся в напитке кислота позволит размягчить налет.

Протрите деревянную мебель любимым напитком — она не только станет чище, но и заблестит. Для большинства перечисленных целей вам необходимо пиво комнатной температуры. Поэтому откройте купленную заранее бутылку перед сном, и к утру вы сможете использовать ее одним из описанных способов.

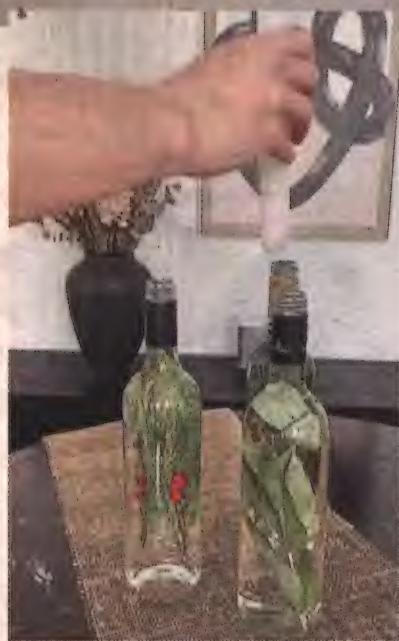


Подготовила Надежда КУЗИНА



Бутылки из-под вина, пива или даже пластиковые бутылки могут стать основой для вазочки, подсвечника или цветочного горшка.

Для выращивания в таких непривычных емкостях из домашних растений лучше всего подходит плющ, он неприхотлив и отлично растет в воде, ему даже грунт не нужен.



И БУТЫЛКЕ НАЙДЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ

для балкона или окна.

● Оплетенная в технике макраме бутылка с длинной веткой плюща, подвешенная на кончик кронштейна для штор, будет смотреться очень оригинально у вашего окна.

● Для композиции «сердечко» лучше выбрать не бутылку, а обычную банку, ведь в нее придется поставить несколько плетей плюща, и в узкое горлышко бутылки они могут не влезть. Обмотайте банку джутовым шнуром, прикрепите полукруглую ручку из шнура, а уже к ней будет крепиться «сердечко». Вырежьте каркас «сердечка» из пеноплекса, картона (здесь потребуется три-четыре слоя), согните из толстой проволоки, и уже готовый каркас оберните шпагатом и прикрепите (привяжите и дополнительно приклейте) к ручке. Налейте в банку воду, опустите в нее длинные плети плюща, обмотайте их вокруг каркаса.

● Если у вас есть в хозяйстве похожая на колбу бутылка, превратите ее в «воздушный шар». Вам понадобится небольшая коробочка, которая будет изображать корзину, и в которую можно поставить невысокую емкость под воду. Оплетите бутылку тонкой веревкой, привяжите к горлышку «корзинку», поставьте в нее емкость с водой и опустите в нее две короткие плети плюща с небольшими листиками.

● Оплетенные в технике макраме бутылки зеленого стекла станут отличными вазочками.

● Если вы хотите превратить бутылки в емкости для долгого хранения листьев, цветов и ягод, смешайте пополам чистую воду и глицерин. Опустите в бутылки растения, залейте смесью и обязательно закройте пробкой, чтобы жидкость не испарялась. Вместо пробки можно закрыть горлышко свечой.

● Вырежьте у пластиковой бутылки часть боковой поверхности, оберните острые края скотчем, чтобы не порезаться, обмотайте тонким джутовым шнуром, подвесьте на веревку и только после этого наливайте воду и ставьте в нее растения. Не забывайте регулярно подливать воду.

ВНИМАНИЕ! Чтобы композиция лучше держала форму, выберите бутылки из плотного пластика.

● Свяжите крючком сумочки по размеру бутылок, поставьте их в сумочки, налейте воду в бутылки и опустите в каждую по веточке плюща. У вас получится отличное подвесное украшение



ДЖИНСОВАЯ ЮБКА МОЖЕТ БЫТЬ НЕОБЫЧНОЙ

Многие производители шьют джинсовые юбки по образу джинсов, такая же застежка, карманы, отстрочка – никакой фантазии. А ведь джинсовая юбка может выглядеть оригинально.

БЫЛИ ДЖИНСЫ... СТАЛА ЮБКА

Превратить джинсы в юбку легко, если у вас есть швейная машинка и небольшой опыт.

● Распорите у джинсов шаговый шов и боковые швы брючин. Удалите середину передней и задней части джинсов, предварительно выпоров отрезаемые части из пояса. Замените их на специально выкроенные детали треугольной формы с вогнутым основанием. Купите для них ткань, которая соответствует по цвету изнаночной стороне джинсов. Разрежьте выкроенные треугольники по высоте, так вам удобнее будет вшить в передние детали застежку, да и сами вставки приобретут дополнительную жесткость за счет вертикальных швов и будут лежать красивее.

● Джинсы-клеш от бедра превращаются в необычную юбку-брюки, если брючины спереди и сзади разрезать по середине до линии ягодиц и вшить в разрезы треугольники из джинсовой ткани другого оттенка. Если получится, вшивая клинья, добавьте в шов белую бейку, чтобы вставки смотрелись ярче. Останется только укоротить брючины и превратить низ в бахрому. Если есть желание, можете отпороть задние карманы.

● Для макси-юбки с боковыми вставками подойдут и джинсы, и длинная юбка, которая стала узковата. Вы можете выбрать два варианта: добавить к джинсовой основе ткань в полоску или, наоборот, добавить к полосатым брюкам джинсовые вставки.

Прежде всего распорите джинсы по бокам в шаговом шве внутренние швы брючин. Отрежьте те части брючин, которые уходят в шаговый шов и сострочите, у вас получится два прямоугольных полотнища. Вставки вы можете выкроить прямоугольными или со складками и разрезом, если вы умелая мастерица. Длина вставок должна быть больше, чем у полотнищ, на ширину подворота на резинку вверх вставки. Сначала пристрочите подворот, вставьте резинку нужной длины, пришейте ее к швам, а потом соберите и сшейте всю юбку.

● Озорную мини-юбку можно смастерить из старых джинсов, которые стали велики. Вырежьте из передней части джинсов застежку и вшейте молнию. Отрежьте брючины на нужной вам длине, распорите швы по внутренней поверхности и уберите внутренние участки брючин. Выкроите из ткани в клетку волан шириной 10–15 см для заднего полотнища юбки и половины переднего, вшейте его под подол юбки. Отдельно выкроите широкий волан на половину переднего полотнища и нашейте его поверх юбки с небольшой оборкой по верху.

● Если никакие переделки вас не устраивают, и вы хотите оригинальную юбку, купите достаточно плотную джинсовую ткань, выкроите неширокую прямую юбку с поясом на резинке. Тем, кто умеет кроить, можно посоветовать сшить юбку с карманами, но и без них юбка будет хороша, потому что ее оригинальность заключается в фигурно вырезанном подоле и аппликации.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

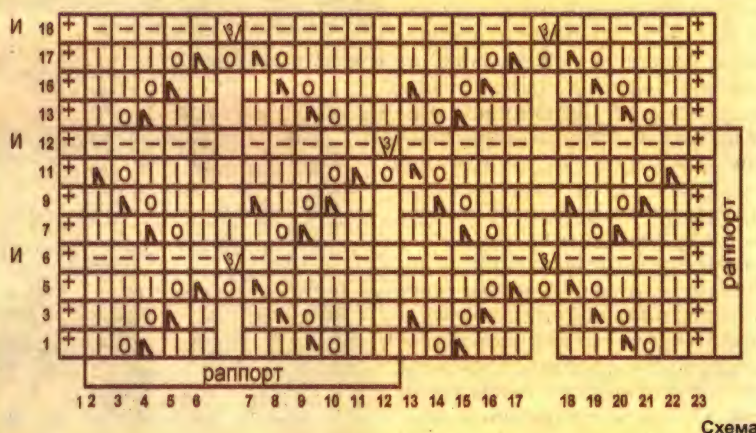


Своими руками

Летняя кофточка связана ажурным узором толстыми спицами, что придает ей легкости и воздушности. Глубокий вырез по переду и спинке эффектно смотрится и выигрывает подчеркивает красоту шеи и область декольте. Связать себе такую вещь не составит труда, поэтому смелее беритесь за спицы и с удовольствием вяжите.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки розового цвета 450 г (хлопок 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,5-4,0, игла для сшивания.



Узоры:

1. по **Схеме**. На схеме указаны лицевые нечетные ряды. Все изнаночные нечетные ряды вяжите изнаночными петлями, в т. ч. отображенные на схеме 6, 12, 18 и т. д. Каждый 6-й ряд в них следует провязывать по три петли (лицевая, накид, лицевая) из накида предыдущего ряда.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 74 петли (6 раппортов узора по 12 петель, плюс 2 кромочные петли) и вяжите 41 см по **Схеме** до линии пройм. Закройте с каждой стороны по 5 петель, затем в каждом ряду с каждой стороны закройте 2 раза по одной петле. Провяжите вверх еще 3 см, разделите вязание по центру на две половины — левую и правую и довяжите их до плеч по отдельности. Убавления делайте только со стороны центра переда — по горловине, линии пройм вяжите без убавлений.

Для этого провяжите 2 лицевые петли со стороны горловины, которые образуют ровный край, 2 лицевые петли вместе, следующие петли ряда вяжите по **Схеме**. Такие убавления делайте в каждом лицевом ряду, пока до высоты переда 60 см. Закройте петли и аналогично свяжите другую сторону переда.

Спинка: наберите на спицы 74 петли (6 раппортов узора по 12 петель, плюс 2 кромочные петли) и вяжите 41 см по **Схеме** до линии пройм. Закройте с каждой стороны по 5 петель, затем в каждом ряду с каждой стороны закройте 2 раза по одной петле. Провяжите вверх еще 3 см, разделите вязание по центру на две половины — левую и правую и довяжите их до плеч по отдельности. Убавления делайте только со стороны центра переда — по горловине, линии пройм вяжите без убавлений.

Для этого провяжите 2 лицевые петли со стороны горловины, которые образуют ровный край, 2 лицевые петли вместе, следующие петли ряда вяжите по **Схеме**. Такие убавления делайте в каждом лицевом ряду, пока до высоты переда 60 см. Закройте петли и аналогично свяжите другую сторону спинки.

Рукава: наберите на спицы 50 петель, свяжите 8 см вверх, закройте с каждой стороны по 5 петель, а затем в начале каждого ряда вяжите по 2 петли вместе, пока не свяжете рукав на высоту 17 см. Закройте все петли. Второй рукав свяжите аналогично первому.

Сборка: сшейте боковые стороны, линии плеч переда со спинкой, рукава, вшейте рукава в проймы.



Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- + кромочная
- две петли вместе с наклоном влево
- две петли вместе с наклоном вправо
- накид
- нет петли, вяжите следующую по Схеме
- в изн. ряду из накида провязать три: лицевая, накид, лицевая.



Удивительно красивый топ синего цвета с ажурной вставкой по центру переда вам обязательно понравится. Он удачно подчеркнет ваше декольте, а расширение книзу драпируется и придает фигуре тонченности.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки синего цвета 350 г (хлопок 50%, акрил 50% 350 м/100 г), спицы № 2,5, игла для сшивания.



Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- две петли вместе с наклоном вправо
- две петли вместе с наклоном влево
- накид
- 3 петли провязать вместе лицевой

Узоры:

1. по Схеме. Нечетные ряды вяжите лицевыми петлями, изнаночные ряды вяжите изнаночными петлями, включая накиды и петли, провязанные в лицевом ряду по две вместе. Исключение составляют изнаночные петли по лицевой стороне, в изнаночных рядах вяжите их лицевыми (для примера на Схеме выделен один из повторяющихся фрагментов, где встречаются изнаночные петли).

2. лицевая гладь для основного полотна топа.

3. резинка 1x1 для низа топа.

Описание работы

Топ связан по направлению сверху вниз, начиная с бретелей.

Перед: бретель — наберите на спицы 10 петель, свяжите 9 см лицевой гладью по прямой, затем со стороны горловины сделайте 5 прибавок по 1 петле через ряд. Прибавки делайте из протяжек между петлями предыдущего ряда, для этого провяжите 2 петли от края (от горловины), поднимите протяжку между петлями на левую спицу и провяжите ее перевернутой петлей. В этом случае прибавки будут незаметнее и не оставят «дырочек». Через 15 см от начала вязания бретели, отложите ее в сторону и свяжите вторую бретель на высоту 15 см симметрично первой, чтобы прибавки на обеих бретелях «смотрели» в середину переда.

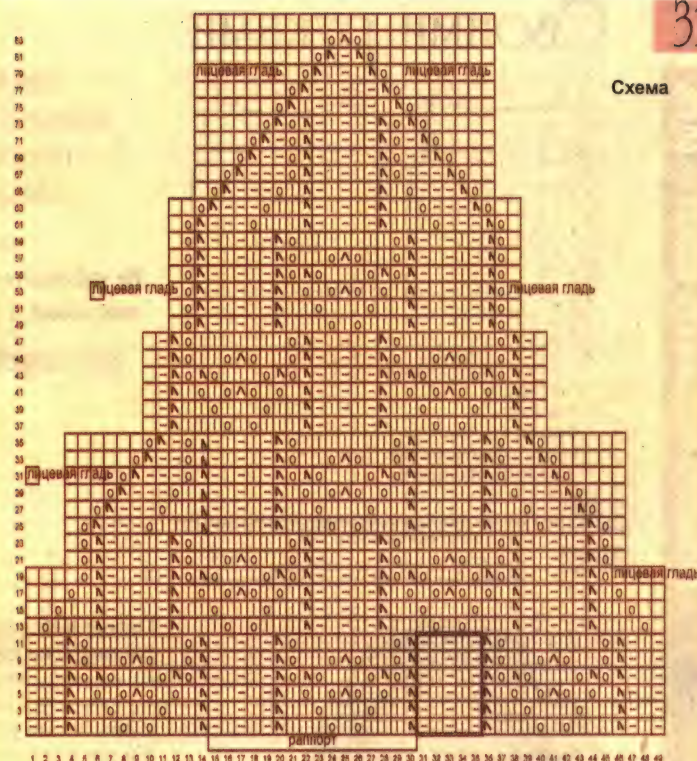
В следующем ряду объедините вязание: провяжите одну бретель, наберите при помощи вспомогательной нити 49 петель узора по Схеме, провяжите петли второй бретели. Свяжите 4 см без прибавления петель, затем вяжите, прибавляя 8 раз с каждой стороны (слева и справа) по 1 петле в каждом ряду. Измерьте полученную ширину (должна равняться полуокружности груди - 48 см), если потребуется, то добавьте недостающие петли в одинаковом количестве слева и справа.

Свяжите 10 см без прибавлений, а затем вяжите, прибавляя по боковым сторонам по 1 петле через каждые 6 рядов до полной длины топа. В конце вязания свяжите 4 ряда резинкой 1x1 и закройте все петли.

Спинка: бретель — наберите на спицы 10 петель, свяжите 3 см лицевой гладью по прямой, затем со стороны горловины сделайте 5 прибавок по 1 петле через ряд. Прибавки делайте по описанию прибавок переда.

В следующем ряду объедините вязание: провяжите одну бретель, наберите при помощи вспомогательной нити 49 петель, провяжите петли второй бретели. Ориентируясь на высоту верха переда, вяжите без прибавлений около 19 см (от линии плеча), затем вяжите, прибавляя 8 раз с каждой стороны (слева и справа) по 1 петле в каждом ряду. Измерьте полученную ширину (должна равняться полуокружности груди - 48 см, сверьте ее с шириной переда), если потребуется, то добавьте недостающие петли в одинаковом количестве слева и справа. Свяжите 10 см без прибавлений, а затем вяжите, прибавляя по боковым сторонам по 1 петле через каждые 6 рядов до полной длины топа. В конце вязания свяжите 4 ряда резинкой 1x1 и закройте все петли.

Сборка: сшейте топ по боковым линиям, сшейте бретели по линиям плеч.



Схема

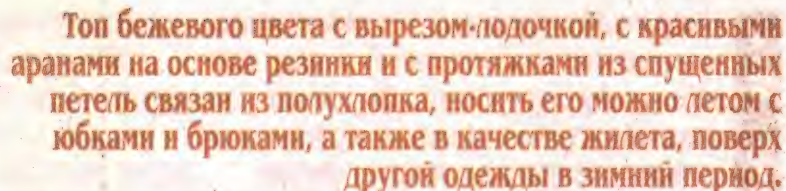




- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- две петли вместе с наклоном вправо
- две петли вместе с наклоном влево

изн. и лиц. снять на вспом. спицу, оставить за работой, провязать
изн. и лиц. затем изн. и лиц. со вспом. спицы

лиц и изн. снять на вспом. спицу, оставить перед работой, провязать лиц и изн., затем лиц и изн. со вспом. спицы.



Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки бежевого цвета 400 г (хлопок 50%, акрил 50% 240 м/100 г), спицы № 3,0-3,5, игла для сшивания.

Узоры:

1. по Схеме
2. резинка 1x1 для низа топа
3. резинка 2x2 для кокетки.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 81 петлю. Свяжите 4 ряда резинкой 1x1.

5-й ряд: 8 лицевых, *3 вместе изнаночной, накид, 2 вместе изнаночной, лиц, изн, лиц, изн, лиц, изн, лиц* от* повторяйте до конца ряда, 3 вместе изнаночной, накид, 2 вместе изнаночной, 8 лицевых.

В результате убавлений и накидов на спицах осталось всего 69 петель.

6-й ряд и все последующие четные ряды вяжите, как «смотрятся» петли — лицевые вяжите лицевыми, изнаночные, в т.ч. накиды — изнаночными петлями.

7-й ряд вяжите: 9 лицевых, 9 — раппорт узора по **Схеме** — повторить 5 раз, 10 лицевых.

Продолжайте вязать до пройм — 43 см от начала вязания по **Схеме**. Проймы: свяжите первые 9 петель, затем 2 петли вместе лицевой, довяжите ряд, не доходя до края 11 петель, свяжите 2 лицевые петли вместе. В последующих рядах сделайте еще по 6 убавлений с каждой стороны проймы, также за 9 петель до края.

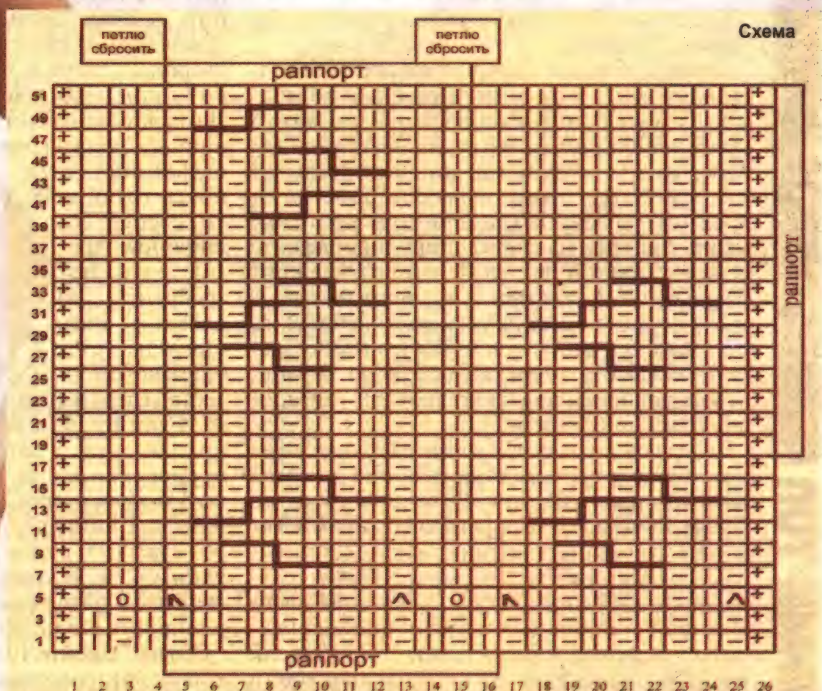
Если в процессе убавления попадает лицевая петля, полученная от накида в 5-м ряду, то распустите ее, и в этом ряду петлю для проймы не убавляйте.

Через 5 см от проим начните вязать кокетку резинкой 2х2, лицевые петли, связанные из накида вместо убавленных петель (в пятом ряду), распустите. Вместо этой петли набросьте на правую спицу 3 петли (петля напоминает скрещенный накид) и продолжите вязание ряда. Так же поступите еще 3 раза, распуская лицевую петлю между раппортами узора по **Схеме**, а взамен добавьте по 3 петли.

Продолжите вязание кокетки на высоту 12 см. Не туго закройте все петли.

Спинка: спинку свяжите аналогично переду.

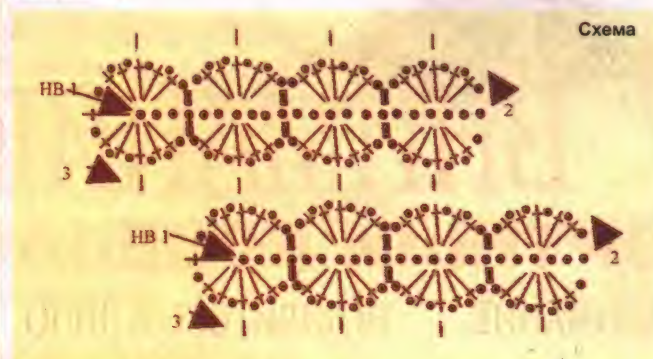
Сборка: сшейте боковые плечевые и боковые швы.



Конечно, вам понравится топ, связанный из полос и кружочков бежевого и коричневого цвета с люрексом и соединенных между собой в процессе вязания.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки бежевого и коричневого цвета 300 г (хлопок 100%, 500 м/100 г), крючок № 1,5 игла для сшивания.



Узоры:

1. По Схеме. Ажурная полоса из кружочков.

Описание работы

Топ состоит из отдельно связанных полос, отличающихся друг от друга цветом и количеством кружочков в полосе.

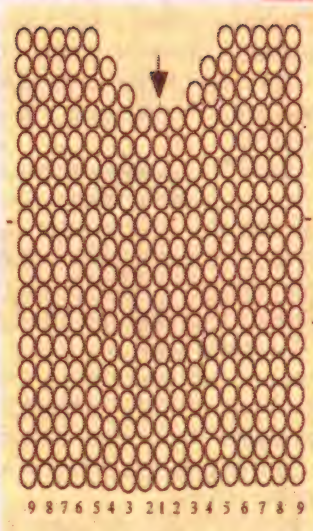
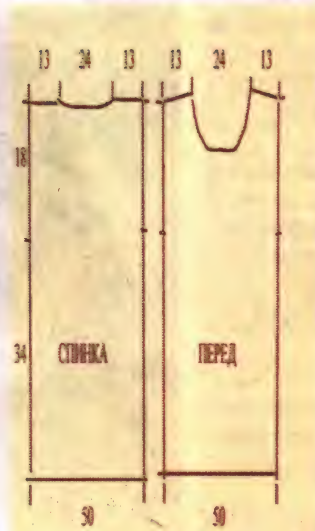
Перед: первая полоса бежевого цвета по центру переда состоит из 15 кружочков.

1-й ряд: наберите цепочку из 90 в.п. (количество петель должно быть кратно 6), цепочку набивайте свободно, без стягивания.

2-й ряд: в 4-ю петлю от крючка свяжите *ст.с/н, в.п.*, от* до* свяжите еще 4 раза, отсчитайте на цепочке основания 2 в.п. от первого полученного «веерка» из 5-ти ст.с/н, свяжите ст.б/н, отсчитайте на цепочке 2

в.п., в третью петлю свяжите *в.п., ст.с/н*, от* до* повторите еще 4 раза, в.п., отсчитайте на цепочке 2 в.п., свяжите ст.б/н. Повторяйте вязание выделенного фрагмента до конца ряда. Последний 15-й кружочек вяжите в последнюю петлю цепочки основания; * в.п., ст.с/н*, от* до* повторите 10 раз, в.п., а далее вяжите по другой стороне цепочки до конца ряда по описанию выше и по Схеме. Последнюю петлю 3-го ряда соедините с первым ст.с/н 2-го ряда. Круг замкнется. Нить укрепите и отрежьте. Конец нити закрепите на изнаночной стороне.

Приступайте к вязанию остальных ажурных полос и в процессе вязания следующей полосы при помощи соединительных столбиков присоединяйте ее к предыдущей полосе по ука-



Условные обозначения:

- - воздушная петля (в.п.)
- - столбик без накида (ст.б/н)
- † - столбик с накидом (ст.с/н)
- 1 - места соединения полос

занным на Схеме отметкам для соединения.

Обратите внимание на схематичное изображение полос. Мы связали первую центральную полосу, остальные парные полосы расположены симметрично от центра и имеют одинаковое количество кружочков и связаны из ниток одного цвета.

2 полоса — 15 кружочков коричневого цвета, наберите 90 в.п.

3 полоса — 16 кружочков бежевого цвета, наберите 96 в.п.

4-я полоса — 17 кружочков коричневого цвета, наберите 102 в.п.

5-я полоса — 18 кружочков бежевого цвета, наберите 108 в.п.

6-я полоса — 18 кружочков коричневого цвета, наберите 108 в.п.

7-я полоса — 18 кружочков бежевого цвета, наберите 108 в.п.

8-я полоса — 18 кружочков коричневого цвета, наберите 108 в.п.

9-я полоса — 18 кружочков бежевого цвета, наберите 108 в.п.

Внимание! 6-9-ю полосы вы можете вязать не по 18, а по 36 кружочков, одновременно для переда и спинки. В этом случае вам не потребуется сшивать топ по линиям плеч.

Спинка: вязание спинки отличается только глубиной горловины, поэтому спинку вяжите аналогично переду, а в 1-3-й полосах вяжите по 16 кружочков. В 4-х полосах — по 17 кружочков. Полосы 5-9 вы можете вязать одновременно для переда и спинки.

По нижнему краю кофточки вы можете не присоединять друг к другу по одному кружочку.

Сборка: т. к. полосы соединялись между собой в процессе вязания, то сборки не требуется. Исключение составляют боковые стороны, их можно сшить или тоже соединять в процессе вязания.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

Сколько историй о красивых романах на отдыхе слышали мы с вами!

И сколько разбитых сердец привозят с курорта домой наивные (и не очень) девушки.

Какой бы здравомыслящей, грамотной и умной не была бы наша героиня, но на отдыхе, в волшебном мире, состоящем из моря, солнца, воздуха и беззаботности, все эти качества как бы стираются. Хочется праздника, веселья и радости.

Ты приезжаешь на курорт и расцветаешь, и плависься, и таешь. Ты улыбаешься и тебе улыбаются. Особенно мужчины — молодые и зрелые, красивые и не очень, но всегда заинтересованные именно в тебе.

И так хочется в это верить, и ты знакомишься, и он — само обаяние. А ты в его глазах самая красивая, самая желанная, и каждый день с ним — праздник.

Конечно, ты и слышала, и видела не раз на отдыхе «записных» плейбоев, но твой новый знакомый совсем не из них. Он и говорит не так, и ведет себя не так, и вообще — он открыт к отношениям и весьма серьезен. И огромная луна над морем, и лунная дорожка на воде, и запах экзотических цветов, и главное — слова такие нежные, такие правдивые делают свое дело. Ты почти выплоблена и в подзоснании уже тешишь себя робкими надеждами — может, это навсегда?

А за день до отъезда совершенно случайная знакомая по пляжу вдруг с восторгом рассказывает о своем поклоннике и даже показывает общее фото на телефоне. Удар в самое сердце — это же он!

Или же накануне отъезда он вдруг исчезает. Совсем. Ни телефона, ни адреса — ничего! Только сердце вдребезги. Праздник закончился.

Остался красивый загар, томительно-печальный рассказ подругам и, чуть позже, — удивление: как же это я его не разглядела?

А ведь разглядеть можно было, если бы наша героиня хотя бы приблизительно знала своеобразный «портрет» курортного соблазнителя.

Представьте себе, такой есть. И запомнить его не очень сложно. Или, в крайнем случае, некоторые детали.

Собрав воедино выводы многочисленных научных и околонанучных исследований и статистических данных, мы попытались составить своего рода «фоторобот» разрушителя женских сердец, который, надеемся, поможет вам проявить бдительность и быть внимательнее при встрече с ним.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА РОСТ

Н АСТОРОЖИТЕСЬ СРАЗУ. Если к вам подошел двухметровый представитель сильной половины человечества или красавец с накаченными мышцами а-ля Аполлон, будьте на чеку. Научкой доказано, что у высоких мужчин большой уровень гормона тестостерона в крови, т.е., как правило, они сексуально озабочены, и, значит, основное желание — как можно быстрее уложить партнершу в постель. «Аполлоны» же, хоть и восхищают ваш взгляд, больше всего любят себя, страдают нарциссизмом, поэтому не вылезают из тренажерных залов, добиваясь совершенства форм, чтобы предстать перед вами во всей красе. Как это ни странно, но к этому их толкает внутренняя неуверенность (вот уж чего не скажешь по их внешнему виду), поэтому они самоутверждаются, постоянно занимаясь построением своего тела.

А тонкие и возвышенные интеллектуалки должны остерегаться высоких и очень худых. Этот тип мужчин тоже страдает от неуверенности, поэтому и выбирает «заумниц», которые презируют Аполлонов, дескать, «мышцы есть, ума не надо». И тут появляется он — понимающий, умеющий поговорить и, главное, послушать.

МОЖНО ПРИСМОТРЕТЬСЯ. Конечно, среднего роста мужчины на их фоне вроде как проигрывают, но статистика утверждает, что они самые верные, и к ним стоит присмотреться.

А еще — спокойные, уверенные в себе мужчины, как правило, обладают подтянутым, спортивным телосложением и развитой мускулатурой, не сделанной на показ.

ВГЛЯДИТЕСЬ В ЛИЦО

Н АСТОРОЖИТЕСЬ СРАЗУ. Вы же разговариваете с человеком, смотрите на него. Что интересует в первую очередь? Глаза? Имейте ввиду, что широко расставленные глаза свойственны мужчинам, которые обожают авантюры. Они не постоянны во всем, в том числе и в любви. По крайней мере, так утверждают последователи популярной на Западе науки персонологии. А у нас говорят — «глаза — зеркало души». Постарайтесь заглянуть человеку в душу, и он откликнется.

Охватите взглядом овал лица. О непостоянстве и ветренности говорит заостренный подбородок на треугольном лице. Не ждите от такого человека постоянства и продолжительных отношений. Как только он поймет, что вы настроены серьезно в отношении него, он моментально исчезнет.

Широкие брови бывают у импульсивных мужчин, которые любят приключения, в том числе и в сексе. А если перед вами че-



ловека, у которого короткие брови, знайте, что ему сложно довести начатое до конца. Он легко знакомится, легко увлекается, но быстро остывает. День-два, и ему все надоело. Он раним и капризен, действует под влиянием эмоций.

А вот перед вами настоящий мачо: загорелая грубая кожа, жесткие волосы, густые брови, широкое лицо, выдающийся, четко очерченный подбородок, крупный нос. Мечтали о таком? Хотите познакомиться? Он перед вами. Но потом не сетуйте на несправедливость судьбы.

МОЖНО ПРИСМОТРЕТЬСЯ. Утонченное лицо, большие глаза, нежная кожа, мягкие волосы и большие пухлые губы выглядят не так мужественно. Однако мужчина с подобной внешностью более удобен для длительных отношений, поскольку больше олицетворяет собой не «самца», а партнера, вместе с которым женщина будет растить детей.

ПРИСМОТРИТЕСЬ К ПРИЧЕСКЕ

НАСТОРОЖИТЕСЬ СРАЗУ. Конечно, вам нравятся у мужчин короткие волосы. И, по мнению социологов, мужчины с такой прической пользуются большой популярностью у женщин. Но ведь если обладатель коротких волос нравится вам, то он может понравиться и другой даме, и третьей... А он будет этому только рад. Или, например, эффектная короткая стрижка с длинной небрежной челкой. Смотрится потрясающе. А ведь стрижка означает, что мужчина меньше всего озабочен тем, что думает и чувствует партнерша, в том числе и о его многочисленных интрижках на стороне.

МОЖНО ПРИСМОТРЕТЬСЯ. По мнению специалистов, самые надежные и верные мужчины — с волосами средней длины и пробором сбоку. Они — приверженцы традиционных ценностей, не изменяют сами и не прощают измен. То же самое относится и к обладателям длинных волос. Хотя их принято считать легкомысленными, ненадежными и склонными к экстравагантным поступкам, эти мужчины, согласно результатам экспериментов, оказались самыми добрыми, отзывчивыми и постоянными.

ОЦЕНИТЕ ЕГО ОДЕЖДУ

НАСТОРОЖИТЕСЬ СРАЗУ. С каким одобрением смотрим мы на стильно и со вкусом одетого мужчину. Но порой нам и в голову не приходит, что настоящие соблазнитель-профес-



сионалы знают, какая одежда больше всего привлекает женщин, и умело этим пользуются. Согласно многочисленным опросам, проведенным в России и за рубежом, склонные к изменам и непостоянству мужчины любят черное, боготворят дизайнерскую одежду, обожают начищенную обувь и черные очки, которые часто носят даже в помещении. А уж на отдыхе они, конечно же, стараются выглядеть на все сто. И ведь эти уловки, как правило, срабатывают.

МОЖНО ПРИСМОТРЕТЬСЯ. Наверное, умом мы понимаем, что мужчины, привыкшие к постоянству, одеваются просто и комфортно, без изысков, терпеть не могут галстуки, и порой могут годами не вылезать из любимых джинсов. Но на отдыхе выводов делать не хочется, хочется праздника и красоты. А ведь вывод напрашивается сам собой: если мужчина так верен своей старой футболке, то, скорее всего, он будет вести себя так же и по отношению к своей партнерше. Было бы здорово, если бы вы взяли это себе на заметку.

РАССМОТРИТЕ ЕГО ПРОФЕССИЮ

НАСТОРОЖИТЕСЬ СРАЗУ. Что он там вам наговорил? Кем он работает? Присмотритесь к нему повнимательнее. Он называет себя бизнесменом, врачом, тренером, преподавателем вуза или рок-музыкантом? Именно эти мужские профессии, по мнению женщин, являются самыми

сексуальными. А уж настоящий донжуан знает, какая из них именно понравится той или иной жертве. Кстати, если он не лукавит, и на самом деле занимается одним из этих видов деятельности, его профессия не добавляет очков в его пользу как верному спутнику жизни. Судите сами: сколько вы слышали душеспасительных историй о многочисленных романах бизнесменов с секретаршами, врачей — с пациентками, тренеров — с клиентками фитнес-клубов, преподавателей со студентками, рок-музыкантов с их поклонницами? Мужчинам всех этих профессий приходится иметь дело с большим количеством представительниц прекрасного пола, которые заведомо считают их сексуальными. Так что же остается делать живым и здоровым мужчинам?

МОЖНО ПРИСМОТРЕТЬСЯ. Среди верных мужчин много специалистов традиционных мужских профессий: инженеров, строителей, программистов. Кстати, если ваш избранник постоянно работает в стабильном женском коллективе, как ни странно, это тоже «плюс»: мужчины смотрят на большинство женщин как на коллег, собеседников, но не более того. К тому же, зная о женской болтливости и любопытстве, они боятся, что об их интрижках сразу же поползут слухи, поэтому привыкают быть верными. Если мужчина очень увлечен своей профессией и готов рассказывать вам о ней постоянно, скорее всего, он «женат» на своей работе и вряд ли у него хватает времени и сил на романы на стороне.

Подготовила Надежда КАЛЬЯНОВА



1 2

3

4

5

ЛЕТНИЕ ТОПИКИ

Женские топы – неотъемлемая часть любого гардероба. Эта стильная одежда красиво и гармонично дополнит повседневный, деловой и вечерний образы.

1 Топ-майка с открытыми плечами привлекает к себе внимание необычными рукавами: расклешенными, со вставками из прозрачной ткани.

2 Топ из двух видов ткани – атласа и капрона. Швы по переду украшает бахрома в цвет ткани.

3 Кокетка переда у этого салатового топа украшена крупной фурнитурой – камнями, тесьмой и пайетками. Благодаря такому необычному дизайнерскому решению топ заиграл новыми красками.

4 Розовый топ с открытыми плечами, драпированным лифом и крупными цветами, декорированными металлическими пуговицами.

5 Двухслойный топ из органзы с рисунком из однотонного трикотажа с глубоким вырезом. Игра фактур придает модели особый шарм.

6 Топ-бюстье из двух видов шелка, с красивой отлетней деталью по переду, подойдет юным модницам, которые хотят продемонстрировать свою идеальную фигуру.

7 Топик с воротником «качели» и открытой спиной – смелая и неординарная модель. Для похода на пляж такой топ просто незаменим.

8 Очень оригинальная модель – полосатый топ-блуза на одно плечо. За счет крупных двойных воланов модель смотрится особенно привлекательно и женственно.

79 Ярко-красный двухслойный шифоновый топ украшают воланы по переду. Его можно сочетать с любым предметом гардероба.

8

9

6

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ САРАФАНЫ

Сарафаны никогда не выйдут из моды. Они незаменимы как для похода на пляж, так и для деловых будней. В новом сезоне каждая девушка сможет найти идеальный для себя вариант.

1 Модель для вечернего выхода в свет. Необычные по покрою лиф и юбка соединены между собой металлическими кольцами. Такими же кольцами украшена и горловина изделия.

2 Ярко-желтый шифоновый сарафан из слегка гофрированной ткани, с глубоким вырезом и ляжками, завязывающимися на шее, подойдет только девушкам со стройной фигурой.

3 Шифоновый сарафан с отрезной кокеткой по линии груди подойдет для жаркого летнего дня. Очень удобная и практичная модель.

4 Длинный сарафан на толстых ляжках с цветочным принтом, с воланом по переду, собран на резинку по талии. Мило, просто и женственно!

5 Этот льняной сарафан смотрится достаточно необычно за счет отлетной детали по переду, выполненной из контрастной ткани.

6 Джинсовый сарафан — тренд этого сезона. Его украшает отстрочка контрастными нитками по всем швам и широкий пояс с металлической пряжкой.

7 Совсем юным модницам подойдет сарафан длиной мини. Игривые полосы и лиф, завязывающийся на бант, делают эту модель по-особенному яркой и запоминающейся.

8 Для похода на пляж как нельзя лучше подойдет этот сарафан. Открытая спина, лиф и юбка, соединенные толстым шнуром, будут притягивать к себе внимание окружающих.

9 Изюминка этого ситцевого сарафана — открытая спина со множеством красиво переплетенных тесемок. Такой наряд идеально подойдет для похода на пляж.





2



3



4



5



КОМБИНЕЗОНЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Модные комбинезоны – это идеальное решение для тех, кто говорит «Да!» хорошему вкусу и практичности. В этом сезоне они могут быть любых стилей, фасонов и расцветок.

6



7



1 Комбинезон из ткани в полоску с длинным рукавом и широким поясом как нельзя лучше подойдет для прохладного летнего вечера. В нем вы будете неотразимы!

8



9



2 Комбинезон без рукавов, с очень широкими штанинами, прорезными карманами и поясом с металлической пряжкой. Такой фасон поможет скрыть любые недостатки фигуры.

3 Простой по крою голубой комбинезон украшает белый пояс в виде шнура с кисточками. Дополнительные украшения такому наряду не требуются.

4 Комбинезон с шортиками, открытыми плечами и большими накладными карманами с клапанами — идеальный вариант для жарких будней.

5 Этот льняной комбинезон с супатной застежкой выглядит оригинально за счет пристегивающейся баски из такого же материала. Двойные отстрочки по всем швам подчеркивают его оригинальность.

6 Строгий классический комбинезон, застегивающийся на пуговицы, с укороченными штанинами и поясом из ткани контрастного цвета.

7 Спортивный комбинезон из трикотажа с яркой кокеткой больше подойдет для занятий спортом или отдыха на природе.



8 Комбинезон в спортивном стиле с воротником-стойкой и рукавом реглан застегивается на крупную металлическую молнию.

9 Необычное решение — фигурные вырезы по талии и линии груди отделаны контрастным кантом, благодаря чему комбинезон смотрится супер модно.

10 Красивые драпировки по талии и объемный декор из ткани по линии груди делают этот комбинезон вечерним нарядом. Очень женственно и элегантно!



11 Любительницам всего утонченного подойдет эта модель белого шифонного комбинезона. Бретель на одно плечо, драпировка по лифу, черный втачной пояс — незаменимые акценты этого наряда.

12 Весьма оригинальная модель — одна половина комбинезона напоминает брючный костюм лимонного цвета, другая — гофрированное платье небесно-голубой расцветки. Конечно же, такой наряд подойдет только для молодежной вечеринки.

11

12

10

ЛЕТО И ВОДА

Вода — колыбель жизни и основной элемент природы. Это самая завораживающая из стихий. Облака и дождь, иней и снег — все это вода. Более того, мы с вами тоже на 85% состоим из воды. Человек жить без воды не может, поэтому всем хочется, чтобы вода, которой мы пользуемся, была чистой и полезной.

КАЧЕСТВО ВОДЫ

Хуже всего с качеством воды обстоит дело в городах. Чаще всего из крана течет вода, если не техническая, то близкая к ней по своему составу. Кипячение частично избавляет воду от вредных примесей. Но, к сожалению, оно лишает ее полезных свойств и жизненной силы. Всем известно, что вода — носитель информации. Кипячение как бы разбивает молекулы воды, изменяет их полярность, и разрушает информацию.

В природе не существует одинаковой воды. Вода из каждого источника имеет разный вкус и состав из-за того, что в ней всегда растворены различные вещества. Природа устроила так, что наш организм умеет определять химический состав поступающей в него воды, как бы «считывать» информацию о ней и, исходя из этого, корректировать свою работу. Именно это и имеют в виду, говоря, что вода — носитель и накопитель информации. Этой информацией вода обменивается с нашим организмом. А с кипяченой водой никакого обмена информацией не происходит, и организм не может корректировать свою работу.

Получается, что водопроводная вода недостаточно чистая, а кипяченая — недостаточно здоровая. Что делать? Очистить водопроводную воду, чтобы сделать ее полезной.

ОЧИСТКА ВОДЫ

● Лучше всего с этой работой справится бытовой водяной фильтр, их в большом количестве и разнообразии предлагает наша торговля.

● Если у вас нет фильтра, то самый простой способ очистки водопроводной воды — ее серебрение. В стеклянную или эмалированную посуду положите серебряный предмет, налейте воды из-под крана и дайте постоять не менее суток. Пить можно только верхнюю треть отстоявшейся воды.

● Наиболее полезна для здоровья талая вода. Она не содержит тяжелых изотопов водорода, поэтому легче проникает внутрь кле-

ток организма и насыщает их влагой. Как в домашних условиях приготовить талую воду?

Поставьте в морозилку широкую емкость с сырой водой — очищенной или родниковой.

Как только на поверхности воды появится корочка льда, удалите ее. А когда вода полностью застынет, промойте полученный лед в миске с

фильтрованной водой до прозрачности. Это поможет вам смыть осевшие на дно примеси. Теперь остается дожидаться, когда вода растает, и пить ее хотя бы по паре стаканов в день.

КОЛИЧЕСТВО

Сколько жидкости нужно пить человеку? Запомните главное: пить надо. И желательно не только полезные жидкости, вроде чая и сока, но и чистую воду. А вот количество воды — дело индивидуальное, ведь все мы разные. Многое зависит от комплекции, образа жизни, пищевых пристрастий. Считается, что человеку нужно выпивать один литр воды на каждую тысячу потребляемых калорий. Если считать калории сложно, можно исходить из массы тела. Взрослому человеку в сутки требуется в среднем 20-40 мл воды на 1 кг веса. Как правило, при нормальной температуре и умеренных физических нагрузках человек выпивает не больше 1 литра жидкости в сутки. Осталь-

ное количество поступает в организм вместе с пищей. Так, например, огурцы, дыня и кочанный салат содержат 97% воды, помидоры и цуккини — 95%, арбузы и баклажаны — 92%, клубника — 89%, апельсины и персики — 87%, фасоль — 77%. Вода содержится даже в тех продуктах, где, как нам кажется, ее вообще не должно быть. Вареное мясо содержит около 40% воды, яичница — 70%, овощной салат — 80%. Вот и получается, что даже плотные блюда и хлеб дают человеку еще приблизительно 1 литр жидкости.

СВЕРХ НОРМЫ

Бывают ситуации, когда обязательно надо много пить и именно воды.

● Прежде всего, во время простудных заболеваний с высокой температурой. Вода помогает выводить токсины и продукты обмена, способствует нормализации температуры тела.

● Во время диеты для похудения обязательно надо больше пить. И это важно не столько для заполнения желудка и уменьшения аппетита, сколько для облегчения вывода из организма токсинов, образующихся при расщеплении жировой ткани.

● Как ни странно это покажется, но при воспалении мочевого пузыря (цистите) надо обязательно пить не менее 1,5-2 литров жидкости в день. Обычно при этом заболевании мы склонны ограничивать себя в жидкости. И поступаем неправильно, потому что пища с малым содержанием воды еще больше раздражает мочевой пузырь.

● Потребность в воде возрастает и во время интенсивных физических нагрузок. В этих случаях надо иметь с собой бутылочку чистой воды и пить по несколько глотков каждые полчаса. Только это должна быть именно чистая вода, а не разнообразные энергетические напитки. Они не подходят для утоления жажды, ведь в них добавляют сахар, красители, консерванты и углекислый газ.

● Обязательно пейте воду, если вы летите на самолете: Один стакан перед полетом, а затем по стакану через каждый час. Это поможет избежать обезвоживания, так как в самолетах обычно бывает слишком сухой воздух.

ОДА ВОДЕ

Есть немало людей, которые под словом «питье» подразумевают все что угодно, только не воду. Действительно, пить простую воду скучно, когда существует так много вкусных напитков.

● Самый полезный напиток после простой воды — зеленый чай.

● Соки и сладкая газировка содержат много сахара, а следовательно, калорий.

● Каждую чашку кофе обязательно надо предварять или завер-



шать стаканом воды, потому что кофе особенно способствует обезвоживанию организма.

- Это же правило касается и алкоголя.
- Больше воды надо пить курильщикам, потому что они легче теряют воду.

ЛЕТНЯЯ ЖАРА

Чтобы в жару меньше хотелось пить, надо есть легкую пищу и соблюдать правила, которые выработаны многовековым опытом жителей жарких стран. Утром хорошо выпить побольше чая (лучше зеленого), это создаст в организме стратегический запас жидкости. Днем, в самую жару, питье стоит ограничить, потому что вся жидкость тут же будет уходить с потом, и жажда будет мучить еще больше. Лучше вообще стараться не пить, а чтобы уменьшить жажду, почаще полоскать горло и рот водой. А после захода солнца, когда жара спадет, можно опять пить без ограничений.

ИМИДЖ — НИЧТО, ЖАЖДА — ВСЕ

Каким образом напитки утоляют жажду? Они воздействуют на нервные окончания, расположенные в слизистой оболочке полости рта. В результате усиливается слюноот-

● Холодная вода (ниже 20°) не утоляет жажду, потому что она слишком холодна для желудка, температура в котором не бывает ниже 36°. Холодная вода практически не всасывается, пока не нагреется до температуры тела. Идеальная для утоления жажды вода должна иметь температуру 20-25°. Но такая вода — невкусная. Она не дает ощущения утоления жажды, потому что не раздражает вкусовые рецепторы. Исправить вкус такой полезной для организма воды можно каплей сухой красного вина. У воды появится вкус, и процесс всасывания ускорится.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Чувство жажды позволяет нам контролировать потребность организма в жидкости. Но, к сожалению, это чувство дает нам сигнал об уже начавшемся обезвоживании. Даже если немедленно утолить жажду, организму потребуется какое-то время на ликвидацию дефицита жидкости. Поэтому жажду ни в коем случае нельзя терпеть, даже если вы уже исчерпали сегодняшний лимит жидкости.

Чем же опасно обезвоживание? От обезвоживания в первую очередь страдает мозг. Человек не может сосредоточиться, становится раздражительным, быстро устает, у него появляется головная боль. Второй этап обезвоживания — появление тошноты и головокружения. Затем поднимается температура, возникает общая слабость, могут даже начаться судороги. Конечно, чаще всего мы останавливаем обезвоживание на первом этапе. Чтобы дойти до крайней степени обезвоживания, надо оказаться в очень неблагоприятных условиях. Но даже простое ограничение количества потребляемой воды

(чаще всего так поступают те, кто худеет) сказывается на здоровье организма негативно: усиливается отложение жиров, ослабевают мускулатура, ухудшается пищеварение.

Но это не значит, что воду можно пить литрами без ущерба для здоровья. Избыток жидкости усиливает потоотделение, ложится излишней нагрузкой на сердце, изнуряет организм и усиливает процесс распада белка — основного строительного материала для нашего организма.

ВОДА ВСЕ СМОЕТ...

И пыль, и грязь, и негативные эмоции и напряжение. Поэтому по возвращении с улицы первое, что нужно сделать, — принять душ. Он смывает не только пыль и микробы, но и мышечное, и электростатическое напряжение, кроме того, душ —

это очень приятный и мягкий массаж. На Востоке считают, что душ очищает человека не только физически,



но и духовно. Ведь биоэнергетическое поле человека (аура) за день накапливает на своей поверхности большое количество информации, полученной из окружающей среды и от людей, с которыми он общался в течение дня. Причем эта информация не всегда позитивная. Если ее смыть проточной водой, ваша аура и дальше будет охранять духовное и физическое равновесие.

И УНЕСЕТ

● Почаще смотрите на текущую воду. Ее вид и журчание снимают нервное напряжение, успокаивают и расслабляют не только тело, но и мозг, задавая его импульсам нормальный ритм. Поэтому текущая вода — лучшее снотворное. Если рядом с вашим домом не течет река, купите водяной фонтанчик. Он будет не только помогать расслабляться, но и поддерживать нормальную влажность в вашем доме.

● По восточному поверью, текущая вода имеет еще одно свойство. Она гасит раздражение, агрессию и вспыльчивость. Учтите это, выбирая место для судьбоносного разговора или выяснения отношений.

● В Средней Азии до сих пор стараются важные государственные переговоры проводить в помещениях с бассейнами и фонтанами. Шум воды настраивает на монотонную, спокойную речь, помогает сохранять хладнокровие и не терять голову.



деление, а сама слизистая становится менее чувствительной. Существует несколько правил утоления жажды.

● Не старайтесь выпить сразу много. Вода все равно поступит в ткани организма не раньше, чем через 10-15 минут. Иногда небольшой порции жидкости бывает достаточно, чтобы жажда отступила. Но если пить все еще хочется, выпейте еще пару глотков.

● В самую сильную жару, когда терпеть жажду нет сил, не ждите, пока горло пересохнет. Выпивайте по несколько глотков воды каждые 15-20 минут.

● Для утоления жажды в жаркую погоду лучше всего подходит минеральная или чуть подсоленная вода, она создает в организме запас солей, которые лучше удерживают жидкость.



ТЕМПЕРАМЕНТ

И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Психическое или эмоциональное состояние нервной системы является показателем нашего здоровья. Насколько хорошее это здоровье можем судить по тому, с каким настроением мы проживаем свой день, как чувствуем себя, какие у нас отношения с окружающими, как быстро мы впадаем в хандру и депрессию и как много смысла и радости есть в нашей жизни. Состояние нервной системы напрямую зависит от типа его реакции на различные обстоятельства. Существует три основных типа поведения. Люди первого типа – чрезвычайно темпераментные и бескомпромиссные, чаще подвержены сердечным заболеваниям, чем уравновешенные и выдержанные представители второго типа, а поведение третьего типа нередко приводит к различным заболеваниям и даже к онкологии. Ответив на вопросы нашего теста, вы узнаете, к какому типу относитесь вы. Прочитав ответы, не стоит впадать в уныние, во-первых, это всего лишь тест, а во-вторых, у вас есть время изменить свое поведение и отношение с окружающими, тем самым сохранить свое здоровье.

1. Как вы реагируете, когда ваша коллега заболела и ее обязанности приходится выполнять вам?

- А. Вваливаете ее работу на плечи, не жалуетесь и не показываете, как вам трудно.
- Б. Выполняете только несложную работу, не требующую больших усилий.
- В. Интересуетесь у руководителя, можно ли распределить дополнительную нагрузку на всех?
- Г. Требуете, чтобы вам помогали и остальные сотрудники.

2. Какая ваша реакция на скандал, который устроила вам подруга из-за какой-то ерунды?

- А. Спросите, все ли в порядке у нее с головой.
- Б. Платите той же монетой, отмечая самые неприглядные черты ее характера.
- В. Не обращаете внимания: может быть, ее расстроил кто-то или сегодня у нее плохое настроение.
- Г. Говорите ей, что ее поведение обидно для вас и пытаетесь выяснить, чем вызваны ее вспышки гнева.

3. Какова ваша реакция, когда ваш любимый, не умеющий даже пожарить яичницу, вызвался приготовить ужин.

- А. Предвкушая приятный вечер, не занятый кухней, спокойно ждете что-то похожее на горячие бутерброды.
- Б. Удивляетесь, благодарите его и предлагаете помочь в любой момент.
- В. Одобряете полезную инициативу, но с тревогой следите за его действиями.
- Г. Отклоняете его предложение – лучше самой все сделать, чем потом отмывать кухню.

4. В гостях ваш любимый слишком увлеченно и долго беседует с самой привлекательной девушкой. Заметив это, вы:

- А. Находите себе занятие – не запрещать же ему разговаривать с женщинами.
- Б. Чтобы понять, насколько оправдана ваша тревога, присоединяетесь к ним.
- В. Возмущаетесь и высказываете ему все, но только оказавшись наедине.
- Г. Выбрав самого симпатич-

ного гостя, отлично проводите время в его компании.

5. Отметьте, присущи ли вам следующие качества: + – да; ? – отчасти; – нет.

- А. Соперничество.
- Б. Терпимость.
- В. Нетерпимость.
- Г. Дипломатичность.
- Д. Честолюбие.
- Е. Желание угодить.

6. В каких ситуациях вы выходите из себя:

- А. Выключился компьютер, и пропал нужный файл.
- Б. Вам нагрубила продавщица.
- В. Водитель впереди едет медленнее, чем вам бы хотелось.
- Г. Начальник не оценил работу, которую вы так старательно готовили.
- Д. Коллега бессовестно использовал вашу идею.
- Е. Родители критикуют вашего приятеля или вашу манеру одеваться, макияж и прическу.
- Ж. Ваш любимый категорически отказывается помогать вам по дому.
- З. Знакомый неудачно пошутил по поводу национальности.
- И. На ваших глазах издеваются над ребенком.
- К. Подруга разболтала ваш секрет, доверенный ей.
- Л. Вы неожиданно узнали, что ваш любимый нечестен по отношению к вам.

7. Отметьте все высказывания значками: В – верно, Н – неверно, ? – затрудняюсь ответить.

- А. В интимных отношениях ваша сексуальность реализуется прекрасно.
- Б. Все необъяснимые страхи и тревоги вы держите при себе.
- В. Вы считаете, что всегда можете положиться на своих друзей.
- Г. Вы пытаетесь сдерживаться, но все равно командуете теми, кого любите.
- Д. Вы не сдерживаете своего недовольства.
- Е. Политикам вы не верите.
- Ж. Вы часто испытываете то эйфорию, то необъяснимую тоску.
- З. Вы считаете себя приятным в общении и интересным человеком.
- И. Вас можно назвать трудоголиком.
- К. В любом споре последнее слово должно остаться за вами.
- Л. Вы регулярно занимаетесь физкультурой.
- М. Стоя в кассу супермаркета, вы пересчитываете товары в тележках покупателей, стоящих в очереди.
- Н. Если бы вам осталось жить полгода, вы бы изменили свою жизнь коренным образом.

8. Если бы у вас действительно нашли неизлечимую болезнь, что бы вы почувствовали?

- А. Страх, подавленность, тоску и безысходность.
- Б. Тревогу за близких.
- В. Ярость из-за того, что судьба несправедлива к вам.
- Г. Твердое желание бороться и выжить.



ПОДСЧИТАЕМ ОЧКИ

1.	A-0	B-1	B-2	Г-3
2.	A-2	B-3	B-0	Г-1
3.	A-1	B-0	B-2	Г-3
4.	A-0	B-1	B-2	Г-3
5.		+	?	-
	A	2	1	0
	B	0	1	3
	B	2	1	0
	Г	1	3	0
	Д	2	1	0
	Е	0	1	3

6. Прибавьте себе по 3 очка, если вы отметили высказывания А, Б, В, Г.

Прибавьте по 2 очка за Д, Е, Ж, З.

По одному очку - за И, К, Л.

7.		В	Н	?
	A	1	0	2
	Б	0	2	1
	В	1	0	2
	Г	3	1	0
	Д	1	0	2
	Е	3	0	1
	Ж	2	0	1
	З	1	0	2
	И	2	1	0
	К	3	1	0
	Л	2	0	1
	М	3	1	0
	Н	0	1	2
8.	A-1	B-0	B-3	Г-2

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

Если вы набрали 48 баллов и больше

Вы относитесь к первому поведенческому типу

Вы всегда и во всем стремитесь быть на высоте, быть первой во всем. Такие качества весьма похвальны, но если у вас более 62 баллов, значит вы на пределе своих физических и моральных сил. Вам грозит синдром эмоционального выгорания. Это важнейший фактор, влияющий на состояние здоровья. Одним из ярких симптомов этой проблемы считается повышенная раздражительность. К ней приводит накопленный дискомфорт, запреты себе на физическом, психическом и эмоциональном уровнях. Достаточно просто не выспаться — и раздражение начинает выплескиваться из вас, как вода из дрожащего стакана. Семейное неблагополучие, материальная уязвимость — все это, безусловно, раздражает.

Исследования врачей указывают на то, что люди, набравшие высокие баллы по шкале нетерпимость, подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы в пять раз чаще. Они страдают повышенным давлением, головными болями, тошнотой и проблемами со сном. Чтобы не доводить себя до несчастья, гоните от себя дурные мысли. Если у вас что-то вызывает раздражение, отключитесь от ситуации. Самый простой способ медитации: сосредоточьтесь на своем дыхании и на каждый выдох повторяйте про себя какую-нибудь успокаивающую фразу: «Спокойствие, только спокойствие». Иногда нам надо просто выговориться подруге или близким. Не копите и не носите в себе свои проблемы. Бросьте все и займитесь тем, что вам приносит удовольствие: чашечка кофе, мелодрама по телевизору, прогулки в лесу, танцы и т.д. Чем больше физической активности, тем реже эмоциональные срывы. Позвольте себе шопинг, ведь даже примерка нарядного платья повышает настроение и отвлекает от мрачных мыслей.

Вы набрали от 23 до 47 баллов

Ваш поведенческий тип второй

Вам не свойственны ни агрессивность, ни сверхуступчивость. Люди этого типа адаптируются под обстоятельства и в своих реакциях на происходящее событие или человека не «взорвутся», как представители 1 типа, не постараются угодить во всем, как представители 3 типа, а выберут оптимальное поведение, нечто среднее, которое даст нужный результат.

Считается что у представителей второго типа нет поведенческой предрасположенности к болезням. А к стрессам у них существует врожденная устойчивость организма. Может быть, благодаря позитивному подходу к жизни, их психическая и физическая выносливость увеличиваются. Они меньше болеют, сохраняют хорошее настроение и позитивный взгляд не только на какие-то семейные трудности, но и на политику, которая сейчас полностью захватила внимание людей.

У вас 23 балла и меньше

Ваш поведенческий тип третий

Вы полная противоположность людям первого типа. Но ваше спокойствие только внешнее, вы просто привыкли скрывать свои эмоции, загонять их внутрь себя. Но, не найдя выхода, отрицательные эмоции могут нанести вред здоровью. Привыкнув подавлять эмоции, вы перестаете слушать свой организм, когда он предупреждает об опасности. Такие люди, испытывающие постоянный стресс, предрасположены к раковым заболеваниям. Ученые Калифорнийского университета наблюдали более 200 больных меланомами на протяжении нескольких лет. Многие из пациенток никогда не давали волю таким отрицательным эмоциям, как гнев, тоска, тревога. Исследования не только подтвердили связь раковых заболеваний с третьим поведенческим типом, но и пришли к выводу, что у тех, кто сумел расстаться с привычкой подавлять свои чувства, состояние значительно улучшалось.

Если результаты теста относят вас к третьему типу (особенно, если вы набрали не более 12 очков), значит ваше поведение вредит здоровью. Измените отношение к своим интересам и потребностям. Почаще спрашивайте себя: «Мне грустно сейчас. А что я хочу? Нравится ли мне этот человек, с которым дружу?» Не бойтесь говорить «нет», если что-то вам трудно сделать. И не старайтесь всем угодить, забывая о своих интересах. Научиться этому непросто, быть может, понадобится консультация специалиста. Но усилия стоят того, если не забывать, что речь идет о здоровье.



Гороскоп

с 15 июля по 15 августа

Астролог-консультант Николай БУРЯ

ОВЕН Во второй половине июля многим Овнам удастся успешно решить финансовые проблемы. В конце месяца придется помогать родителям или близким людям. В начале августа появится шанс найти удачное решение семейных проблем. Некоторых ожидают увлекательные романтические приключения, возможен служебный роман.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 21, 26, 30. В августе: 3, 7, 12.

ТЕЛЕЦ Вторая половина июля больше благоприятна для отдыха, нежели для работы. В первой половине августа многим придется заниматься делами дома и семьи. Планирующие переезд могут подыскать себе жилье на новом месте. Период с 3 по 11 августа неблагоприятен для здоровья. Будьте внимательны к своему организму и остерегайтесь трамвоопасных ситуаций.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 25, 29. В августе: 2, 6, 10.

БЛИЗНЕЦЫ С 16 по 20 июля вероятна поездка или подготовка к ней. После 21 числа возможно получение солидных сумм денег из различных источников. Август принесет большие хлопоты и суету в семейную и личную жизнь: переезд, свадьба, забота о родителях, о детях. Чтобы остаться в хорошей форме, уделяйте больше времени сну.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 19, 21, 30. В августе: 3, 7, 13.

РАК Во второй половине июля могут значительно укрепиться ваши финансовые и профессиональные позиции. После 20 числа возможны крупные покупки, но они не повредят вашему бюджету. В начале августа многие мероприятия принесут бесполезную суету и негативно отразятся на здоровье. Путешествия и поездки принесут много неожиданностей, как хороших, так и не очень.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 20, 24, 29. В августе: 2, 7, 11.

ЛЕВ Во второй половине июля подумайте об отдыхе, об укреплении здоровья. На работе возможны интриги окружающих. В третьей декаде месяца избегайте перегрузок и правильно расходуйте силы. Август может порадовать приятными финансовыми сюрпризами. Вам могут вернуть старые долги или заблудившиеся где-то деньги. Любимые удивят приятным подарком или неожиданным предложением. Деловые поездки будут успешными.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 22, 27, 31. В августе: 4, 8, 12.

ДЕВА Вторая половина июля предполагает много расходов, связанных с потребностью семьи, помощи друзьям или близким людям. Начало августа посвятите отдыху, чтобы снять нервное напряжение и усталость. С 5 по 15 августа может беспокоить здоровье. Вторая декада августа несет опасность конфликтов с близкими людьми, старайтесь решать проблемы миром.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 23, 28. В августе: 1, 5, 11, 15.

ВЕСЫ Вторая половина июля будет насыщена бурными событиями. Закрутится целый вихрь интриг как в личной жизни, так и на работе. Искатели приключений могут ввязаться в рискованные предприятия. В первой декаде августа поддержка близких людей поможет удержать порядок в делах. После 10 августа ситуация стабилизируется, возможна дальняя поездка.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 22, 27, 29. В августе: 4, 9, 13.

СКОРПИОН Вторая половина июля может принести приятное знакомство или любовную связь, но без дальнейших перспектив. Затянувшаяся ссора принесет новые волнения. 25 июля повышена опасность травматизма. 5-10 августа хороший совет и поддержка друзей помогут разрешить затянувшийся конфликт. Дальняя поездка или путешествие в период с 5 по 14 августа доставят радость.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 17, 19, 23. В августе: 1, 5, 10, 14.

СТРЕЛЕЦ Вторая половина июля принесет домашние хлопоты и большие расходы, во многих случаях они будут связаны с делами личного характера. Третья декада месяца может принести ухудшение здоровья, повышенную усталость. Звезды советуют конец июля и первую половину августа посвятить отдыху.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 26, 31. В августе: 2, 9, 13.

КОЗЕРОГ Некоторый спад настроения и житейские проблемы во второй половине июля могут отразиться на здоровье. Третья декада месяца может принести конфликтные ситуации. Любовные переживания могут обернуться разочарованием, пустыми хлопотами. Первая половина августа принесет большой объем работы и необходимость отстаивать собственные интересы.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 20, 24, 29. В августе: 1, 6, 11, 16.

ВОДОЛЕЙ С 19 по 24 июля возможны проблемы со здоровьем, финансами, задержка с отпуском. В личной жизни не стоит принимать судьбоносных решений. Чтобы не вызвать серьезных конфликтов в семье и на работе, 26-30 июля избегайте любых споров. В начале августа, возможно, придется пересмотреть свои личные планы. Намеченные поездки могут не состояться. Домашние любимцы могут доставить лишние хлопоты.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 26, 31. В августе: 1, 3, 8, 12.

РЫБЫ Во второй половине июля загруженность делами семьи и дома не позволит добиться больших результатов на работе. В конце июля не выясняйте отношений с домашними. Пустяковая ссора может перерасти в бурный скандал. В первой половине августа лучше подумать об отдыхе, укреплении здоровья. Одиноким люди могут рассчитывать на новое знакомство или возобновление старых связей.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 18, 25, 29. В августе: 1, 6, 11.

МАКИЯЖ... И ТВОЙ ХАРАКТЕР

Думается, никто не станет отрицать, что макияж — это искусство. А как иначе назвать увлекательную работу над своим лицом: глаза выделяем, тон наносим, ресницы красим, губы — карандашом по контуру и помадой поярче... Но сегодня мы расскажем не о том, что правильно наложенный макияж — это очень красиво. Психологи уже давно связали макияж с характером женщины. Итак, о чем же он нам говорит?

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАТУРА

Женщины чувствительные, эмоциональные очень любят яркий макияж. В зависимости от настроения они делают акцент на глаза, губы или ресницы, но всегда это заметно, особо подчеркнуто. Таких женщин эмоции просто захлестывают: они восторженно относятся ко всему прекрасному: живописи, театру, моде и т.п. Они — натуры творческие, но капризные и обидчивые.

РЕШИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

Если вы видите перед собой леди с аккуратными четкими стрелками на глазах, с хорошо наложенной по контуру губ помадой и аккуратно нанесенной тушью на ресницах, знайте, что перед вами натура требовательная и очень решительная. Она обязательно добьется того, чего хочет. Она — дипломат, прекрасно знает все приемы переговоров, поэтому вам вряд ли удастся ее переубедить.

ОСТОРОЖНА И ПРЕДСКАЗУЕМА

Наверняка у вас есть знакомые, которые на протяжении всей жизни пользуются одним и тем же цветом помады, используют только любимые тени и подводят глаза исключительно так, как привыкли всегда.

Они с опаской относятся ко всему новому. Скорее всего потому, что не очень уверены в себе. Они осторожничают во всем: в одежде, в еде, в отношениях с людьми и, конечно же, в использовании косметики. Они — «рабы» привычек и практически никогда ничего

не меняют. Они узнаваемы, стабильны и предсказуемы.

ХАРАКТЕР ДЕЛОВОЙ, СДЕРЖАННЫЙ

Многие бизнес-леди считают, что в деловом мире надо скрывать свою женственность, иначе тебя не будут воспринимать как равного, надежного партнера. Поэтому они практически напрочь отвергают макияж. Обходятся минимальным набором косметики: пудрой и блеском для губ. Позиция спорная, но деловой, сдержанный характер таких женщин-руководителей не позволяет им изменить свое отношение к макияжу. Что ж, они сделали свой выбор.

ВНИМАТЕЛЬНА И АККУРАТНА

Вы встречали такое выражение «макияж без макияжа»? Сейчас такой макияж (нюдовый) в тренде: вы выглядите совершенно естественно, но с макияжем дружите. Вы из тех девушек, кто за собой постоянно ухаживает, кому важно производить хорошее впечатление и у кого отличный вкус. Они не станут копировать макияж знаменитостей, не любят быть на кого-то похожими. Им важно оставаться собой, показав себя с лучшей стороны: чуть-чуть изменив тон кожи, подправив брови и подкрасив ресницы.

Кстати, обратите внимание на модные сегодня селфи с хэштегом (темой) #потакер (без макияжа): наши красавицы стремятся к тому, чтобы и без макияжа выглядеть безупречно. Они с удовольствием ухаживают за кожей лица и, когда получают результат, с меньшим удовольствием выкладывают свое фото. Да и почему бы не похвастаться природной красотой и ухоженностью?

САМООЦЕНКА ЗАНИЖЕНА

Если ваша подруга на все уговоры приукрасить себя, отвечает, что ей это не поможет, то у нее очень занижена самооценка. Она считает себя совсем не интересной, не женственной и не красивой. Ей не нужен макияж, и даже разговоры о косметике ее раздражают.

Психологи говорят, что она уже заранее настроена на неудачу в личных отношениях, поэтому считает, что ей все равно, как она выглядит в глазах мужчин. Даже лучше, если выглядит непривлекательно: не обратят внимание, значит, будет меньше разочарований. Доводы, что надо быть привлекательной для себя, ее, к сожалению, не убеждают.

Подготовила Надежда ВИКТОРОВА





ДВЕРИ В НИКУДА

Как бы ни было это дорого, долго и кропотливо, все мы время от времени делаем ремонт в квартире или на старой даче. И многое совершенно напрасно выбрасываем за ненадобностью. Применение можно найти всему, особенно таким вещам, как ставшим ненужными двери, окна, наличники. Может в городской квартире их сложно куда-то пристроить, а на дачном участке или в частном доме им всегда найдется место.

● Из оконной рамы и проема получится отличное подобие серванта. За стеклами будет оригинально смотреться ваша посуда или ваша коллекция.

● Красивыми старинными кружевными наличниками можно обрамить не только окно, но и небольшой настенный стеллаж, главное, выкрасить их в один цвет.

● Вставьте в старые рамы вместо стекол зеркала, повесьте их на забор, а рядом

устройте уголок отдыха, и он станет изюминкой вашего сада.

● Старые двери прекрасно заменяют не приметную калитку во двор, особенно, если вы красиво оформите проем, например, обвитой диким виноградом перекладиной или фронтоном. Оригинальным обрамлением послужат и тонкие точеные балясины.

● Двери могут отделять не только двор от улицы, но и сад от огорода, а могут просто

стоять посреди лужайки. Если вы украсите их зеленью и цветами, они будут выглядеть, как проход в другой мир.

● Если в вашем распоряжении оказались несколько дверей, найдите им утилитарное применение и постройте крошечный сарайчик для садового инструмента.

● Три двери, соединенные под углом друг к другу, могут стать замечательным украшением сада, создадут в нем приятный уголок, надо лишь установить их на выделенном каким-то образом круге и хорошенько продумать, что на них повесить, что поставить рядом, какие добавить цветы.

● Из старых дверей получится отличная небольшая беседка для отдыха. Постройте под нее основу — приподнятый пол, накройте крышей, поставьте внутрь кресло и столик. Чем больше разных дверей составят беседку, тем забавнее она будет смотреться.





Подготовила Галина КРУПЕНИНА



48 Мужчина в вашей жизни

В детстве я часто смотрела мелодрамы и сериалы с почти одинаковым сюжетом: в счастливой и благополучной семье вдруг, как гром среди ясного неба, появляется разлучница: как правило, эффектная длинноногая блондинка, способная своими чарами приворожить и околдовать любого, даже самого примерного семьянина. Как хорошо воспитанная девочка, я тогда просто не могла себе представить, что могло заставить подобную женщину пойти на такое ужасное преступление: похитить из чужой семьи мужа и отца и попытаться построить свое счастье на несчастье других людей? Поэтому можно представить, насколько я удивилась самой себе, когда всего через какие-то десять лет я сама оказалась в роли одной из таких женщин, вовлеченной в скандальную любовную драму, в которой не могло быть счастливого конца.

Ни в коем случае не пытаюсь снять с себя вины за совершенный поступок, я могу оправдать свои действия только одной причиной: безумной любовью наивной молодой женщины к мужчине своей мечты, который, по несчастливому стечению обстоятельств, уже был женат на другой.

В этих сериалах коварная особа, стремящаяся разрушить счастье других людей, обычно получает по заслугам, причем наказание может быть очень строгим: бывшие любовницы часто попадают в тюрьму, погибают в автокатастрофе или умирают от неизлечимой болезни. В реальной жизни и мне довелось узнать об этом на собственном опыте, конец подобного романа, возможно, не менее печален. Страдания, которые испытывает «запасная женщина» после разрыва с любимым, несравнимы с теми, которые выпадают на долю других несчастных брошенных женщин. Почему? Во-первых, вам неоткуда ждать сочувствия и поддержки: если кто-то из родственников и подруг и знал о вашем романе, они, скорее всего, его не одобряли. Во-вторых, вы не можете утешить себя мыслью о том, что ему сейчас также плохо и одиноко, как и вам, потому что он ушел к ним: к своей жене и детям. В-третьих... Впрочем, лучше рассказать обо всем по порядку, потому что из подобных отношений можно извлечь много других, не менее печальных уроков, которым лучше научиться на опыте других и не повторять их в своей жизни.



Не секрет, что многие молоденькие девушки не отказались бы от роли любовницы делового, преуспевающего мужчины. Ее жизнь представляется им сплошным праздником. О том, какая она на самом деле, рассказывает сегодня одна из наших читательниц, имя и фамилию которой мы намеренно не упоминаем.

ИСПОВЕДЬ ЛЮБОВНИЦЫ

УРОК ПЕРВЫЙ

ВАШЕ МЕСТО — НА СКАМЕЙКЕ ЗАПАСНЫХ

Я долго думала, почему я, молодая и интересная девушка, достаточно уверенная в себе и наделенная множеством прекрасных качеств, согласилась всего лишь на роль «второй», а не первой и единственной женщины в жизни любимого мужчины. Хотя объяснение этому есть, и оно очень простое. Дело в том, что каждая любовница готова обманывать сама себя, искренне считая, что она-то и есть ПЕРВАЯ, и совсем не вторая, рассуждая примерно так: он изменил ей со мной, предпочел ей меня, значит, я однозначно лучше! К тому же, если мужчина постоянно повышает вашу самооценку, рассказывая вам нелепые истории о своей супруге, вы станете еще более уверенной в собственном превосходстве и уникальности. И тогда вам становится не так обидно, когда он уходит к ней («ну и ладно, я-то все равно лучше, и любит он меня, а с ней он просто вынужден жить ради детей»). Но если взглянуть на эту ситуацию другими

глазами, то все выглядит как раз наоборот. На самом деле, ТОЛЬКО СЕГОДНЯ, И ВСЕГО НА ПОЛЧАСА, он предпочел вас жене. А все остальное время он предпочитает жену вам.

УРОК ВТОРОЙ

ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ СЕКС, А НЕ ЛЮБОВЬ

Д а, в самом начале это было просто прекрасно: ухаживания, цветы, подарки, внимание, слова любви и обожания. Но потом, как и в любых отношениях, вся эта романтика неизбежно сменилась серыми буднями. Наши свидания превратились в короткие встречи в его обеденный перерыв или после работы. Он заезжал ко мне «на полчаса», мы предавались любовным утехам, после чего он тут же шел в душ, чмокал меня на прощание и убежал домой, к жене и детям. И это понятно: конечно, когда мужчина торопится к ужину со своей семьей, у него просто нет времени на то, чтобы обнять, приласкать и просто побыть рядом с другой женщиной, которая умирает от любви к нему. К тому же у него уже есть надежные отношения, которые они вместе выстраивали долгие годы, поэтому ему не хочется тратить силы и время на то, чтобы строить другие. Конечно, ощущение «запретного плода» придает отношениям тайных любовников особую остроту, но когда оно со временем также неизбежно притупляется, остается всего лишь одиночество и пустота.

УРОК ТРЕТИЙ

АБОНЕНТ НЕДОСТУПЕН

Б ольше всего меня раздражало и злило то, что за все четыре с лишним года нашего романа я не имела возможности позвонить, поговорить и даже просто элементарно связаться со своим любимым. Я не могла позвонить ему на работу, потому что он



не хотел, чтобы кто-нибудь из коллег не только узнал о моем существовании, но даже не имел никаких возможных подозрений. О том, чтобы знать его домашний номер телефона, конечно, не было и речи. И хотя, в принципе, в самом крайнем случае мне было позволено позвонить ему на мобильный, я пользовалась этой возможностью крайне редко, из-за боязни того, что в этот момент его жена могла быть рядом. К тому же, если он не мог (или не хотел) со мной разговаривать, все, что ему нужно было сделать — это отключить свой сотовый. И меня просто бесило то, что мне приходилось часами ждать, когда он мне перезвонит, если подвернется случай. Обычно он сам звонил мне, чтобы перебраться парой слов или договориться о встрече, когда на несколько минут выходил из дома покурить. И эти короткие разговоры, которых я ждала целыми днями, естественно, никак не могли удовлетворить мою огромную потребность в общении с любимым, оставляя после себя смешанные чувства злости, разочарования и жалости к самой себе.



УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ

ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИКИ — НЕ ДЛЯ ВАС

Приготовьтесь к тому, что большую часть времени вам придется проводить в стенах своей квартиры. Такие привычные для всех остальных влюбленных радости жизни, как ужин в ресторане, поход в кино или просто вечерняя прогулка в парке, любовникам не доступны. Мы были вынуждены сидеть в четырех стенах, и не могли никуда пойти, особенно в выход-



ные. Естественно, что субботний вечер был предназначен для романтического ужина с женой, а воскресенье они проводили вместе с детьми. О встрече же со мной не могло быть и речи. То же самое и с праздниками. Все самые горячо мной любимые даты: Новый год, восьмое марта и небольшие майские каникулы, когда все выезжают за город на шашлыки, мне приходилось коротать в одиночку. А в будни все наши «свидания» проходили у меня дома. И единственным радостным исключением в моей жизни были те редкие дни, когда его жена уезжала из города. Только тогда мы могли «выйти из подполья» и поужинать в каком-нибудь захолустном ресторанчике на окраине города, где у нас практически не было шансов случайно встретить знакомых.

УРОК ПЯТЫЙ

ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ОДИНОЧЕСТВУ

Как известно каждому, роман с женатым мужчиной — это плохо. И если он случится в вашей жизни, вам придется тысячу раз подумать, прежде чем рассказать подругам или родственникам о том, что у вас появился новый возлюбленный. Я помню, что не выдержала и поделилась этой новостью с парой самых близких подруг, и, как бы сильно они не старались меня поддерживать, я знала, что в глубине души они не понимали меня, были расстроены моими поступками и не одобряли нашу связь. Поэтому мне приходилось скрывать свою личную жизнь даже от самых близких, и представьте, как это тяжело для женщины — не иметь возможности обсудить ее с лучшей подругой! К тому же, не зная, когда мы сможем встретиться с ним вновь (а это происходило только, когда было удобно ему), я не

могла договориться о встречах и делах с подругами, практически перестала с ними общаться, и в результате осталась совсем одна наедине со своей любовью.

УРОК ШЕСТОЙ

ИСПЫТАНИЕ СОВЕСТЬЮ

Если вам не чужды муки раскаяния и угрызения совести, приготовьтесь к тому, что осознание вины за то, что вы делаете, будет сопровождать вас в течение всего романа и не оставит и после его окончания. Как бы я ни пыталась оправдать свое положение любовницы той «ценой», которую мне приходилось платить за «настоящую любовь», мысль о том, что я разрушаю счастье другой женщины и двоих ни в чем не повинных детей, каждый день сверлила мозг изнутри и, в конце концов, стала просто невыносимой. Иногда, во время наших встреч, ему приходилось звонить жене и объяснять ей свое отсутствие, в то время как я уходила в другую комнату и чувствовала себя просто омерзительно. В конце концов, я думаю, именно чувство вины и осознание вреда, которое я причиняла этой женщине, появившись в жизни ЕЕ мужчины, заставило меня поставить точку в нашем романе. К тому же, несмотря на все его уверения и обещания, даже в молодости я не была настолько наивной, чтобы верить в то, что когда-нибудь он уйдет от нее ко мне. Если бы это было так, это бы уже произошло. И если быть честной до конца, я бы сама не хотела этого: ведь обманувший один раз, обманщик всегда! И это — единственный положительный урок, который мне удалось почерпнуть из всей этой истории.



ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Выбрать профессию по душе, желательно на всю жизнь, да еще, чтобы она удовлетворяла материальным потребностям — это, конечно, в идеале. О таком идеальном варианте мечтают все, но, в первую очередь, выпускники. Мы попытаемся разобраться, что или кто влияет на выбор профессии молодыми людьми. Основываясь на социологических исследованиях, расскажем, какие профессии будут перспективными в текущем году, и запишем в будущее: ученые уже определили перечень востребованных профессий лет через 5 — 10.

СЕГОДНЯ МОДНО, ЗАВТРА — НЕТ

Молодежь часто выбирает «модную» специальность. Например, в начале двухтысячных все стремились стать юристами и экономистами. Это были самые модные профессии того времени. А лет десять назад стало понятно, что на рынке труда переизбыток этих профессий. Кроме того, вполне может оказаться, что много лет вы потратили на то, что вам совсем не нравится, хоть это и «модно» было.

Сегодня востребованы и довольно успешны дизайнеры. Скорее всего, они такими останутся и в будущем. Но выбирать эту профессию только потому, что «модно», не стоит. А стоит задуматься о том, что она будет всегда актуальна, и есть ли у вас к ней склонность.

Кстати: одна из таких профессий — **ПРОГРАММИСТ**. Ежемесячные доходы высококлассных специалистов в этой области составляют до 220 000 рублей в России. Программисты — каста особая. Для достижения таких результатов требуются аналитический склад ума и способность на протяжении длительного времени выполнять сложные монотонные задачи. У вас есть такие данные — вперед!

СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ

Если вы с самого детства живете в атмосфере работы родителей (врача, преподавателя, судьи, следователя), вполне возможно, вам захочется пойти по их стопам. Это будет хорошо, если вы по-настоящему увлечены делом папы и мамы. А если только с интересом слушаете их рассказы, и просто примеряете ситуацию на себя: вот я так тоже бы смог... И я хочу, как папа...? Тогда что? Ведь семейная традиция в профессии — совсем не гарантия того, что ваша деятельность будет столь же успешной и интересной. Конечно, вы советуетесь с родителями. Но профессия — это ваш выбор и ваша жизнь. И вам надо самому подумать, в

какой сфере вы сможете раскрыть себя полностью, что станет частью вашей судьбы. Чтобы потом, спохватившись, вы не стали бы упрекать родителей за то, что они не настаивали на вас на путь истинный.

Кстати: профессия **ВРАЧА** среди пяти классических профессий, по мнению социологов, будет востребована всегда, и ее стоит рассматривать, как перспективную. Уже сегодня врачи, работающие как в государственных, так и в частных клиниках, не только получают достойное вознаграждение за свой труд, но и располагают широкими возможностями для профессионального роста.

УВЛЕЧЕНИЕ — НЕ ПРОФЕССИЯ

Как часто мы принимаем наши увлечения за дело всей жизни. У вас с детства прекрасные спортивные данные или совершенный музыкальный слух; вы увлекаетесь кулинарией или вязанием... И родные настаивают, чтобы вы и профессию себе выбрали, исходя из этого. Но вы подумайте хорошенько: одно дело — готовить или вязать для семьи. И совсем другое — посвятить этому занятию всю свою жизнь. Увлечения могут остаться при вас навсегда (а могут и измениться), но работать вы можете совсем в другой области. Работать, сделать успешную карьеру и стать счастливым. В данном случае, как бы ни настаивали родители, делайте свой выбор сами.



Кстати: девушки, обратите внимание! В пять вышеперечисленных «вечных» профессий входят **КОСМЕТОЛОГИ**. Этой профессии предпочтение отдают преимущественно женщины. Косметологи осуществляют процедуры за лицом и телом, устраняют косметические дефекты внешности, проводят лечебные процедуры. Для того, чтобы стать косметологом, требуется базовое медицинское образование и хорошие знания по химии и биологии.

КАК ПОДРУГА, ТАК И Я

Ваша подруга уже знает, где она будет учиться после школы, и с увлечением рассказывает вам об этом. И вы загорелись: вот здорово, я тоже туда хочу! Хотя хотеть этого совсем не стоит. Да, вы с детства привыкли все делать вместе. Но, тем не менее, остановитесь и поразмыслите: ведь ей, допустим, больше нравится история, а вам — геометрия. Так зачем же поступать вместе? Как бы вы не были близки и похожи, вы во многом отличаетесь друг от друга. Поэтому ориентируйтесь на эти отличия и подбирайте профессию под себя.

Кстати: на заметку любящим математику. В пятерке профессий, которые будут нужны во все времена, — **ИНЖЕНЕРЫ**. Люди, отвечающие за разработку и внедрение новых технологий. Благодаря им, наша жизнь становится легче и комфортнее. Они внедряют в производство и наш быт автоматизированные системы, роботизируют рутинные работы. Зарплата хорошего инженера на сегодня может достигать 150 000 рублей.

БУДУ ПЕРЕВОДЧИКОМ

Вы любите иностранный язык, поэтому решили стать переводчиком? Похвально. Только реальная работа переводчика очень далека от того, как вы используете, например, английский язык сейчас: читаете книги, слушаете песни, смотрите фильмы. Да, это интересно и увлекательно. Но после окончания института вы

можете устроиться, например, на производство по выпуску автомобилей. И теперь вся ваша жизнь — машиностроение на английском языке. Вы переводите документы и описание деталей и узлов, ведете переговоры на эти темы и т. д. Не лучше ли изучить английский в дополнение к той, основной профессии, которую вы выберете?



Кстати: решая вопрос о том, на кого пойти учиться в 2023 году, обязательно обратите внимание на возможность получить профессию **ЛОГИСТА**. Эти люди занимаются рационализацией процессов движения товарных потоков и ищут оптимальные пути доставки грузов по стране и по всему миру. Их доходы составляют до 120 тыс. руб. ежемесячно.

О ПРОФЕССИЯХ БУДУЩЕГО

Пока мы осваиваем профессии юристов, экономистов, слесарей и поваров, Илон Маск грежит о полете на Марс, 3D-принтеры начинают печатать человеческие органы, а Великобритания инвестирует миллионы фунтов стерлингов в подготовку ассистентов и помощников для роботов. Будьте готовы к тому, что в ближайшее время машины займут до 75% рабочих мест. Возможно, в России бум робототехники случится чуть позже, но он обязательно произойдет. Давайте поговорим про профессии будущего — новые и перспективные. Потому что задуматься над вопросом «Кем быть в будущем?» и начинать делать шаги в освоении новых профессий стоит уже сейчас.

ГДЕ РОБОТЫ НЕ ЗАМЕНИТ ЧЕЛОВЕКА

Робототехника развивается быстрее, чем полагали эксперты. В Японии машины уже не только выполняют рядовые операции на заводах; готовят и проводят домашнюю уборку. Они отлично танцуют, играют в шахматы, а главное — обучаются. Именно обучаемый искусственный интеллект становится главным конкурентом человека в борьбе за рабочее место.

Зачем работодателю нанимать на работу оператора ЧПУ, если машине не нужно платить зарплату и нет никакой необходимости контролировать ее — роботы едва ли будут пытаться что-то украсть, едва ли будут халатными.

Кристофер Писсаридес (лауреат Нобелевской премии по экономике) обозначил лишь 6 отраслей, в которых роботы не смогут полностью заменить человека.

По крайней мере, в ближайшие 20-30 лет. Это: **МЕДИЦИНА, ОБРАЗОВАНИЕ, НЕДВИЖИМОСТЬ, ДОМОВОДСТВО, ГОСТЕПРИИМСТВО, ПЕРСОНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ.**

С медициной, образованием и недвижимостью все понятно. Под домохозяйством понимаются не только бытовые хлопоты, но и планирование семейного бюджета, принятие решений при создании комфорта квартиры или дома, подбор оптимального места жительства и так далее. Под гостеприимством — гостиничный, ресторанный и туристический бизнес, а также — индустрия развлечений.

В число персональных входят, например, услуги психолога, няни, сиделки и других специалистов, которых роботы не могут заменить по практическим и этическим причинам. Сюда же можно отнести несколько сфер, которые отчасти тоже являются профессиями. Яркий пример — духовенство. Сложно представить работа в лице служителя церкви, разве что это будет отдельный новый культ, новая религия. Также это сфера искусства — предположительно ценность человеческого труда здесь не пропадет и, напротив, продолжит расти.

С точки зрения специальностей будущего, наиболее востребованными отраслями являются: **БИОЛОГИЯ, IT, РОБОТОТЕХНИКА, ХИМИЯ, МЕНЕДЖМЕНТ.** Не менее востребованными будут проектировщики и архитекторы. Однако на первый план выходят профессии, связанные с умственным трудом. Тяжелую физическую работу на себя примут машины. Исключением может стать только спорт, но и он под вопросом — соревнования среди роботов уже пользуются колоссальной популярностью.

УДАЛЕННАЯ РАБОТА?

Современный бизнес все больше уходит от классических форм в сторону удаленной работы и найма сотрудников на фрилансе. Специалистам предлагается либо постоянная работа, либо проектная — под конкретные задачи. Гиг-экономика (экономика подработки или свободного заработка) растет с каждым годом. Постепенно все профессии, связанные с интеллектуальным трудом, уходят «на удаленку». В связи с этим многие задаются вопросом — кем работать в ближайшие 10 лет?

Предполагается, что в период с 2023 по 2030 год будут востребованы профессии, связанные с интернет-деятельностью. Ниже приводим ТОП профессий, освоив которые вы не останетесь без денег и сможете работать удаленно из любой точки мира, где есть стабильный интернет.

ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТОЛОГ. Бизнесу приходится перестраиваться и доносить до потребителя информацию

через современные каналы связи. Для этого нужен интернет-маркетолог. Человек, который хорошо разбирается в различных видах интернет-рекламы, умеет построить систему продаж, автоматизировать процессы и выстроить коммуникацию с клиентом онлайн, будет востребован всегда! Зарплата — от 80.000 рублей на старте до 300.000 для опытных специалистов.

СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЕ. Если интернет-маркетолог занимается общим направлением рекламы, то кому-то нужно «работать руками» и заниматься непосредственной настройкой рекламных кампаний. Это входит в сферу деятельности специалиста по интернет-рекламе. Выбрав эту профессию, вы всегда найдете работу в офисе или сможете оказывать услуги на фрилансе. Зарплата — от 60.000 рублей в офисе, от 10.000 рублей за одного клиента на фрилансе.

ВЕБ-РАЗРАБОТЧИК. Перед тем, как настраивать рекламу, нужно подготовить площадку. В большинстве случаев такой площадкой является веб-сайт. Его разработкой занимается веб-разработчик. Это направление — сплав творческих и технических навыков. В 21 веке свой сайт нужен будет каждому бизнесу, поэтому без работы вы точно не останетесь. Зарплата — от 80.000 рублей в офисе, от 25.000 рублей за один проект на фрилансе.

ПРОГРАММИСТ. За опытными программистами идет настоящая охота, а зарплаты часто достигают семизначных сумм! В ближайшие 10 лет ожидается большой спрос на разработчиков мобильных приложений под iOS и Android, это одна из самых востребованных профессий к 2025 году. Зарплата — от 120.000 рублей в офисе, от 40.000 рублей за один проект на фрилансе.

Уже сегодня абитуриентам предлагают думать о будущем и следовать новым тенденциям. Эти же рекомендации касаются студентов и людей, которые уже работают. Важно идти в ногу со временем, чтобы в какой-то момент не остаться за бортом цивилизации и не перестать котироваться в профессиональной среде.

Подготовила Надежда КАЛЬЯНОВА





На вопросы читателей отвечает юрист Сергей ПОДБОЛОТОВ

Подскажите, пожалуйста, как доказать в администрации «сложившиеся фактические семейные отношения», если мы не зарегистрированы в ЗАГСе?

В вопросе не ясно, для чего нужно устанавливать факт таких отношений. Действующее законодательство однозначно: фактические отношения между мужчиной и женщиной, хотя бы и обладающие признаками семейных, браком не признаются. Это лишает лиц, проживающих в таком браке, тех гарантий, которые закон предоставляет супругам, и решение проблемных вопросов определяется моральными качествами партнеров. Что, к сожалению, не всегда гарантирует защиту от разного рода неожиданностей и неприятностей. Поэтому разумнее всего партнерам, не регистрирующим брак, оформлять приобретаемое имущество в общую долевую собственность. При этом определить размер доли каждого можно по договоренности между собой.

Если же имущество, приобретенное совместно в период фактических отношений, оформлено только на одного из партнеров, доказывать права на это имущество другого партнера придется в судебном порядке. Безусловно, преимущественно суды разрешают дела по общему правилу: фактическое сожительство не влечет возникновения общей собственности и имущество считается

принадлежащим тому партнеру, на имя которого оно оформлено.

Хотелось бы подробнее узнать, что такое рента и как правильно оформлять договор ренты. Дело в том, что моя супруга при разводе претендует на долю в квартире, которая по договору ренты перешла ко мне. Как мне выйти из этого положения?

По договору ренты получатель передает другой стороне — плательщику в собственность имущество, а плательщик ренты обязуется в обмен на полученное имущество периодически выплачивать получателю ренты, как правило, в виде определенной денежной суммы (ст. 583 Гражданского кодекса РФ — далее ГК РФ). Имущество, которое отчуждается под выплату ренты, может быть передано получателем ренты в собственность плательщику ренты за плату или бесплатно (п. 1 ст. 585 ГК РФ).

Недвижимое имущество, переданное под выплату ренты, обременяется не только правом на получение ренты, но и правом залога, которое получатель ренты автоматически (в силу закона, при отсутствии специального соглашения о залоге) приобретает в обеспечение обязательства плательщика ренты (п. 1 ст. 587 ГК РФ). Плательщик ренты име-

ет право отчуждать, сдавать в залог или иным способом обременять недвижимое имущество (жилое помещение), полученное им в обеспечение пожизненного содержания, только с предварительного согласия получателя ренты.

Распространены договоры пожизненного содержания с иждивением как особая форма ренты. Пожизненное содержание с иждивением представляет собой вид пожизненной ренты. По договору пожизненного содержания с иждивением, получатель ренты — гражданин передает принадлежащие ему жилой дом, квартиру или иную недвижимость в собственность плательщика ренты, который обязуется осуществлять пожизненное содержание с иждивением гражданина и/или указанного им третьего лица либо лиц. Обязанность плательщика ренты по предоставлению содержания с иждивением может выражаться в обеспечении потребности получателя в жилище, питании и одежде, а если этого требует состояние здоровья гражданина — и уходе за ним, а также в оплате ритуальных услуг плательщиком ренты. В договоре должна быть определена стоимость всего объема содержания с иждивением. Обязательство пожизненного содержания с иждивением прекращается со смертью получателя ренты.

Если по договору пожизненного содержания с иждивением имущество отчуждается бесплатно, то стоимость общего объема содержания в месяц не может быть менее 2 установленных в соответствии с законом величин прожиточного минимума на душу населения в соответствующем субъекте РФ по месту нахождения имущества, являющегося предметом договора пожизненного содержания с иждивением, а при отсутствии в соответствующем субъекте РФ указанной величины не менее 2 величин прожиточного минимума на душу населения в целом по России.

Договор может предусматривать возможность замены содержания с иждивением в натуре на выплату в деньгах, как при пожизненной ренте.

Получателем пожизненного содержания с иждивением может быть только гражданин (физическое, а не юридическое лицо) независимо от возраста, трудоспособности, состояния здоровья. В отличие от других видов договора ренты, предметом этого договора является только недвижимое имущество, в том числе, земельные участки и жилые помещения.

Является ли квартира, полученная одним из супругов в период брака по договору ренты, совместно нажитым имуществом, которое будет делиться при разводе? Все зависит от характера договора ренты.

1. Договор ренты о передаче недвижимости заключен возмездно. В этом случае договор оформляется согласно требованиям к договорам купли-продажи. Соответственно, недвижимость, указан-

ная в договоре, будет считаться купленной. Если договор заключался во время брака, то квартиру придется поделить между бывшими супругами. Если при этом срок действия договора аренды не истек, то есть получатель еще жив, то обязательства по договору делятся между бывшими супругами поровну.

2. Договор аренды о передаче недвижимости безвозмездно. Такой договор оформляется согласно требованиям к актам дарения. В этом случае недвижимость не является совместно нажитым имуществом, так как не была куплена. Однако в случае смерти плательщика бывший супруг наравне с общими детьми имеет право претендовать на долю в этой квартире

Ввиду своей профессии я часто судилась по разным вопросам. Суды выигрывала, но положенных мне денег не получала: то у ответчика денег нет, то его самого найти не могут. Что делать в таких случаях?

Все зависит от конкретной ситуации, из-за которой возникла к вам задолженность. Если задолженность по оплате труда у фирмы-банкрота, то вам стоит ждать реализации конкурсной массы должника. Требования по заработной плате являются первоочередными. Если ответчик исчез, то необходимо в установленном порядке через Федеральную службу судебных приставов заявить о его розыске. Если нет денег у ответчика-физического лица, то просите приставов арестовать его имущество, вклады, запретить выезд за границу, а также требуйте ограничить должника в специальных правах. Под временным ограничением на пользование должником специальным правом понимается приостановление действия предоставленного должнику в соответствии с законодательством Российской Федерации специального права в виде права управления транспортными средствами (автомобильными транспортными средствами, воздушными судами, судами морского, внутреннего водного транспорта, мотоциклами, мопедами и легкими квадроциклами, трициклами и квадроциклами, самоходными машинами) до исполнения требований исполнительного документа в полном объеме либо до возникновения оснований для отмены такого ограничения (ст. 67.1. Федерального закона «Об исполнительном производстве»).

Временное ограничение на пользование должником специальным правом не может применяться в случае:

1) если установление такого ограничения лишает должника основного законного источника средств к существованию;

2) если использование транспортного средства является для должника и проживающих совместно с ним членов его семьи единственным средством для обеспечения их жизнедеятельности с учетом ограниченной транспортной доступности места постоянного проживания;

3) если должник является лицом, которое пользуется транспортным средством в связи с инвалидностью, либо на иждивении должника находится лицо, признанное в установленном законодательством Российской Федерации порядке инвалидом I или II группы либо ребенком-инвалидом;

4) если сумма задолженности по исполнительному документу (исполнительным документам) не превышает 10 000 рублей;

5) если должнику предоставлена отсрочка или рассрочка исполнения требований исполнительного документа.

В любом случае нужно максимально использовать возможности действующего законодательства для понуждения выплатить вам долг.

В каком случае я могу перейти на пенсию мужа или муж — на мою?

В соответствии с п. 6 ст. 9 Федерального закона от 17 декабря 2001 г. N 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» ч. 6 ст. 10 Федерального закона от 28 декабря 2013 г. N 400-ФЗ «О страховых пенсиях» в

случае смерти супруга, размер пенсии которого был выше, овдовевший супруг может претендовать на пенсию по случаю потери кормильца. Право перейти на пенсию по случаю потери кормильца имеет овдовевший супруг, если он достиг пенсионного возраста или является нетрудоспособным.

Право на страховую пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, состоявшие на его иждивении. К числу нетрудоспособных членов семьи относится, супруг умершего кормильца, если он достиг возраста 65 для мужчин и 60 лет для женщин, либо является инвалидом.

Нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, для которых его помощь была постоянным и основным источником средств к существованию, но которые сами получали пенсию, имеют право перейти на страховую пенсию по случаю потери кормильца.

При этом нужно обратить внимание, что Федеральный закон от 17.12.2001 N 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» не предусматривает возможность перехода с получаемой гражданином пенсии по старости на пенсию по старости умершего супруга (супруги). Возможен переход с пенсии по старости (инвалидности) на пенсию по случаю потери кормильца. Однако фиксированный базовый размер пенсии по случаю потери кормильца всегда меньше размера пенсии по старости.

То есть получать пенсию в полном размере, как ее получал умерший гражданин, не получится.



Мой муж – настоящий трудоголик. Он не только допоздна пропадает на работе, но проводит там и праздничные, и выходные дни. Конечно, он хорошо обеспечивает семью, но ведь мне и дочери нужны не только его зарплата, но и присутствие в нашей жизни. Я пыталась объяснить мужу, что его поведение неправильное, но он ничего слышать не хочет. Уверяет, что задача любого мужчины – создать финансовое благополучие для семьи. Как его переубедить?

Большинство женщин воспринимают мужа как основного «кормильца» семьи. Однако, если кормилец слишком долго задерживается на работе, их это не устраивает. Многие женщины хотят от мужчины финансового процветания, не понимая, что при этом приходится чем-то жертвовать: либо вниманием, либо деньгами.

Бывает и так, что мужчина целенаправленно «нагружает» себя работой просто потому, что не хочет идти домой. Жена не создаёт ему ту зону комфорта, куда ему хотелось бы возвращаться. Муж считает свои долгом обеспечить жену и детей, но при этом старается свести своё пребывание в семье к минимуму. И это далеко не всегда является признаком романов на стороне.

Если жена хочет, чтобы муж её обеспечивал и при этом уделял достаточно внимания, то надо его соответствующим образом замотивировать. Задача женщины – вдохновлять мужа на то, чтобы ему хотелось работать и хотелось возвращаться после работы домой. Любовь такой женщины окрыляет, даёт мужчине поддержку, ощущение крепкого тыла. Он всегда знает, что, возвращаясь уставшим с работы, он найдёт дома поддержку, заботу и понимание.

Если вас не устраивает то, что муж слишком много времени проводит на работе, возможно, пора задуматься о том, почему так происходит? Почему на работе мужчине лучше, чем дома? Попробуйте отследить своё собственное поведение и понять, что вы делаете не так. Возможно, вы слишком часто сравниваете своё социальное положение с положением ваших друзей, родственников, соседей? Если же для вас важнее любовь, то стоит дать понять это мужу, сказать, что вам будет гораздо важнее видеть его счастливым и отдохнувшим, чем измотанным и уставшим.

Помните: погоду в доме всегда создаёт женщина! И именно от женщины

зависит желание мужчины приходить домой. Поэтому вместо того, чтобы обвинять мужа в невнимательности, попробуйте критически оценить себя и обратить внимание на вещи, которыми раньше не придавали значения.

Моей дочери 11 лет. В последнее время я часто по разным причинам нарушаю данные ей обещания. Понимаю, что это неправильно, но ничего изменить не могу. Например, планировали летом съездить вместе на море, но потом я решила, что нам лучше будет остаться дома. Или же обещала в выходные провести на природе, но вместо этого ушла в гости к подруге, которую давно не видела. Дочь сильно обиделась. Знакомые утверждают, что мое поведение обязательно отразится на детской психике. Действительно ли это так?

Конечно, ваше поведение может отразиться крайне неприятным образом. Двойные стандарты, с которыми ребенку часто приходится сталкиваться в детстве, расшатывают неокрепшую психику и могут стать одной из причин нездорового поведения в более позднем возрасте.

Не стоит забывать, что привычку держать слово мы перенимаем от родителей, а это довольно важный социальный навык. Поэтому найдите в себе смелость быть честной с собой и с ребенком. Если вы не уверены, что сможете что-то выполнить, так и говорите: «Я постараюсь, но обещать не могу».

Год назад я перешла на новую работу в мужской коллектив. Отношения с коллегами у меня хорошие, дружеские, но ни в коем случае не романтические.

Мой молодой человек часто заходит ко мне на работу и видел, как мужчины относятся ко мне. Недавно он заявил, что нам нужно расстаться, потому что он не может мне доверять, так как я окружена мужчинами. И, мол, его одного мне мало, хотя это не так. При этом он говорит, что любит меня. Я тоже его люблю. Что делать в такой ситуации? Боюсь его потерять.

На вопрос «что делать» ответ напрашивается лишь один – все возможное для того, чтобы сохранить значимые для вас отношения.

Ваш молодой человек выдвинул вам ультиматум, то есть поставил перед выбором – либо ваши отношения продолжатся, но вы не общаетесь с другими мужчинами (или общаетесь, но меньше и при других обстоятельствах); либо он завершает отношения. Скорее всего он руководствуется своим опытом и вполне возможно окажется непоколебим в этом вопросе.

Если вы считаете, что он исполнит свое намерение, то лучшее, что вы можете сделать – ответить себе на вопрос, готовы ли вы на такие жертвы ради него. Если готовы, то вам стоит сменить работу. Если нет, то вам стоит начать другие отношения, в которых вы сможете вести себя так, как захотите.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Недавно у меня с моим знакомым возник спор. Он утверждает, что Бог может гневаться. Но как он может гневаться, если Он высший разум? Он выше этих эмоций. Это люди гnevаются, а не Бог. Рассудите, кто из нас прав.

То что Бог гневается это понятие условное. Но при этом мы можем встречать такие слова в молитвах: «Огради нас от праведного Твоего гнева, на нас движимого». Бог есть Любовь, и единственное что Он может сделать, если человек Ему противостоит относительно греховной жизни, это оставить его и ни в чем ему не помогать. Как правило, человек самостоятельно не может жить беспроблемной и счастливой жизнью и из-за отсутствия Бога начинает погружаться в определённую рутину, которая негативно сказывается на человеке. Эти проблемы и принято в Церкви называть Божьим гневом.

Можно ли назвать кошку или собаку человеческим именем? Человеческие имена красивые, а клички животных бывают избитыми

Человек — это высший разум, образ и подобие Божие. И с учётом того, что человека называют именем в честь какого-либо святого, животных называть человеческими именами категорически нежелательно.

Родственники называют меня крестной своего некрещенного 12-летнего сына, и он так зовет, хотя они не

воцерковлены, и ребенка я не крестила. Как себя вести, чтобы не обидеть ребенка? Крестить его они не собираются.

Крестными родителями считаются те, кто при крещении ребёнка принимает его (крещаемого) из купели. Поэтому по церковным канонам крестной этого ребёнка вы не являетесь, тем более он не крещен вообще.

Если он вас называет крестной, ничего в этом страшного нет. Принимайте участие в его воспитании и убеждайте родителей в том, чтобы они его крестили, а вы были настоящей восприимчивой.

Мы женаты с мужем 8 лет, венчались. Недавно узнала, что у мужа есть любовница.



Подала документы на развод, но муж не хочет разводиться. Прочитала, что если один из супругов изменяет, то брак перед Богом уже является расторгнутым. Как расторгнуть венчание?

Нет, это не так. Разводиться или нет, принимать это решение вам. Единственное в данной ситуации — Цер-

ковь не будет препятствовать разводу. Венчание расторгнуть невозможно, так как сочетает в семейную жизнь людей Сам Бог.

Единственное исключение во всей этой ситуации это то, что если вдруг, когда вы разведётесь и соберётесь выйти замуж повторно, церковь разрешит вам второй раз пожениться, исходя из вышеизложенной истории.

Как правильно и благоговейно идти на поклонение к мощам? Как православному человеку готовиться к встрече со святыней?

Жности — это нетленные человеческие останки, которые по промыслу Божию, вопреки всем законам природы, показывают нам то, что сам Бог подчёркивает данным обстоятельством — святость конкретного человека. И мы, православные христиане, поклоняемся подвигу этого человека и прославляем величие Божие. Поэтому мощи святых угодников всегда являлись одной из самых важных святынь Православной Церкви. Особой подготовки ко встрече никакой нет, а поклонение — как обыкновенной иконе.

Православный календарь на август (новый и старый стиль)

- 1 августа / 19 июля** — Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца
- 2 / 20** — Пророка Илии
- 4 / 22** — Мироносицы равноап. Марии Магдалины
- 6 / 24** — Мчч. блгвв. кнн. Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида
- 9 / 27** — Вмч. и целителя Пантелеимона
- 14 / 1 августа** — Происхождение (изнесение) Честных древ Животворящего Креста Господня. Медовый спас. Начало Успенского поста
- 19 / 6** — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Яблочный спас.
- 22 / 9** — Апостола Матфия
- 26 / 13** — Отдание праздника Преображения Господня. Представление, второе обретение мощей свт. Тихона, еп. Воронежского, Задонского чудотворца
- 27 / 14** — Предпразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение мощей прп. Феодосия Печерского
- 28 / 15** — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 29 / 16** — Попразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ

Кто из нас не помнит знаменитую сказку «Красавица и чудовище», написанную ещё в 18 веке французской писательницей Габриэль Сюзанной Барбо де Вильнёв. Это произведение мы лучше знаем в интерпретации писателя Сергея Аксакова как «Аленький цветочек». А также по мультфильму «Аленький цветочек» и по художественной ленте режиссера Ирины Поволоцкой, снятой в 1977 году на киностудии им. Горького. Сегодня мы попытаемся разобраться, сколько фильмов и в какие годы было снято

Голливудом по этой интересной

сказке, поучительной не только детям, но и взрослым. Несмотря на колоссальную известность сказки, до Второй мировой войны ее экрани-

зировали лишь авторы

немного и короткометражного кино. Первая экранизация «Красавицы и Чудовища» вышла лишь в 1946 году. Это была черно-белая постановка французского режиссера Жана Кокто. Фильм снимался в очень тяжелых условиях: послевоенная разруха, тотальный дефицит. Тем не менее фильм был признан шедевром. Для создания образа заколдованного замка были выбраны прекрасные графические иллюстрации Г. Доре к сказкам Перро. Главных героев сыграли Жан Маре и Жозетт Дей. Несмотря на то, что в творческом багаже актрисы, джазовой певицы Жозетт Дей четыре десятка ролей в разных фильмах, самой известной ролью осталась Красавица из ленты Жана Кокто. Лента послужила началом карьеры Маре, который впоследствии стал кинематографическим символом мужественности не только за внешние данные, но и за бесстрашие, ведь трюки во всех фильмах актер исполнял без дублеров. Он запомнился нам такими кинолентами, как «Фантомас», «Тайны Бургундского двора», «Парижские тайны», «Горбун». Все эти фильмы пользовались ошеломительной популярностью.

Британо-американский телефильм «Красавица и чудовище» 1976 года режиссера Филдера Кука, сценариста Шерма-

на Йеллен

представляет собой экранизацию сказки с участием актеров, ре-

альных мужа и жены Джорджа К. Скотта и Триш Ван. Это была одна из самых красивых постановок истории еще и потому, что страсти, кипевшие между Джорджем К. Скоттом и Триш Ван де Вер, были великолепны. Мисс Ван де Вер сыграла Красавицу как волевою женщину, а не жеманную, как изображали в диснеевской версии. Эта сказка придется по душе тем, кто предпочитает долгие беседы главных героев романтическим поступкам. Чудовище здесь не такое уж страшное, зато умное и начитанное. Этим оно и покоряет главную героиню.

«Красавица и чудовище» — чехословацкий фильм ужасов 1978 года в жанре темного фэнтези, снятый словацким режиссером Юраем Герцем. Фильм представляет собой пересказ классической сказки «Красавица и чудовище». За свою режиссуру Герц получил медаль Ситжес-ан-Оро-де-Лей на кинофестивале в Испании в 1979 году. Костюмы героев выдержаны в стиле эпохи ампир, органная музыка завораживает. Заколдованный лес, снег, замок — есть все, что должно быть в такой сказке. Словацкая актриса театра и кино Зденка Студенкова в роли Джули, решившая

спасти жизнь своему отцу, отправляется в замок Леса с Привидениями, где встречает Чудовище — актер Властимил Харапес. Хотя Джули запрещено смотреть на Зверя, она начинает влюбляться в него, и эта любовь спасает Зверя от его проклятия убивать.

«Красавица и Чудовище» — американский телесериал, который продержался на телеэкранах три сезона

с 1987-1990 годы. С потерей зрительской аудитории его производство было прекращено. Фильм является ещё одной экранизацией известной сказки о Красавице и Чудовище. Сериал был успешным — получил множество номинаций и наград. По фильму был нарисован и выпущен комикс и даже книга. Кэтрин работает адвокатом. Однажды на неё нападают бандиты, а спасает её странное существо — человеколев Винсент. Он хочет помочь Кэтрин и переносит её в свой мир (подземелье), где живут и другие люди автономно от другого мира. Американская актриса Линда Хэмилтон наиболее известна по роли Сары Коннор в серии фильмов «Терминатор», играет Кэтрин. За работу в сериале «Красавица и чудовище» актриса была номинирована на премию «Эмми» и две премии «Золотой глобус». Американский актер Рональд Перлман после различных второстепенных ролей в сериалах стал знаменитым, когда сыграл Винсента в этом телесериале. Эта роль принесла ему в 1989 году премию «Золотой глобус» за лучшую мужскую роль.

Экранизация музыкального анимационного фильма, получившего премию «Оскар», — мюзикл Юджина Марнера «Красавица и чудовище», создан на базе киностудии Golan-Globus в 1991 году. Здесь впервые речь заходит о Востоке, а замок Чудовища находится в пустыне. Главные роли исполняют Джон Саведжа и Ребекка Де Морнэй. Позднее актриса добавит в свою творческую копилку ещё одну классическую роль — Миледи в «Трёх мукетерах». Что касается Саведжа, то он получил известность



после картины «Охотник на оленей». Критики, назвавшие фильм одним из лучших мюзиклов года, сразу же отметили его бродвейский музыкальный потенциал. Фильм был выпущен с одобрением критиков и коммерческим успехом, став самым кассовым анимационным фильмом в истории, а также первым анимационным фильмом, номинированным на премию «Оскар».

Ремьера музыкального мюзикла Диснея «Красавица и чудовище» состоялась на Бродвее 18 апреля 1994 года. Мюзикл вызвал неоднозначные отзывы театральных критиков,



но имел огромный коммерческий успех и был хорошо принят зрителями. В своем бродвейском дебюте 22-летняя американская актриса и певица Сюзан Иган получила роль оригинальной красавицы мюзикла. Роль Чудовища исполнил актер Терренс Манн. Он ранее исполнял роль Жавера в фильме «Отверженные», за который был номинирован на премию «Тони».

Ещё одна трэш-версия «Красавицы и чудовища», которую создатели ленты попытались адаптировать под нужды незыскательной публики. В данной версии 2009 года на первом плане коварный Рудольф, который вместе с ведьмой пытается прибрать к своим рукам королевство, оставшееся без короля. Ему противостоят Красавица и Чудовище, которого заколдовала ведьма. Но он — не единственное страшилище в



сценарном лесу, в фильме можно также увидеть злого тролля-наркомана, убивающего невинных по приказу всё той же ведьмы. Таков сюжет в этой слабой картине, которую можно, тем не менее, по мнению критиков, смотреть из-за канадской фотомодели, актрисы Эстеллы Уоррен. Одним из продюсеров фильма стал Марк Л. Лестер, создатель легендарного боевика «Коммандо».

«К»расавица и чудовище — канадско-американский научно-фантастический полицейский телесериал, снятый в Канаде, по мотивам одноименного

менного телесериала 1980 гг.

Премьера «Красавицы и чудовища» состоялась 11 октября 2012

года и закончилась в ноябре 2016 года. Австралийский актер новозеландского происхождения Кэтрин Кройк и канадская актриса Джей Райан играют главные роли. Кэтрин Чандлер стала свидетельницей убийства своей матери, и сама чуть не погибла, пока кто-то не спас ее. После девяти лет работы детективом в полиции Нью-Йорка дело приводит ее к Винсенту Келлеру, бывшему «суперсолдату» Афганистана, который не был убит в бою, а остался жив. Винсент пытается сделать себе противоядие, но безуспешно. Кэтрин становится другом Винсента, после чего он начинает помогать ей в расследованиях. Постепенно они привязываются друг к другу, и их дружба перерастает в нечто большее.

«К»расавица и Чудовище — французский фэнтезийный фильм 2014 года режиссёра Кристофа Гана.

Фильм снят по мотивам сказки Жанны-Мари Лепренс Де Бомонт «Красавица и чудовище». В главных ролях сыграли французский актер и продюсер Венсан Кассель и фотомодель, актриса Леа Сейду. Мировая премьера фильма состоялась 12 февраля 2014 года, а в России — 27 марта 2014 года.

Фильм был номинирован на приз зрительских симпатий за лучший европейский фильм на 27-й Европейской кинопремии. Однако последовало немало отрицательных отзывов. Но это дело вкуса. Возможно, стоит самим посмотреть. Главное, что в фильме, как и сказке, счастливый конец. Чудовище превращается в принца, а чары, окутывавшие замок и его обитателей, развеиваются. Эта победа положила начало новой счастливой жизни не только Красавицы и её возлюбленного, но и её большой семьи: отца, двух сестёр и трёх братьев.

«У»спано-итальянская версия известнейшей сказки «Красавица и Чудовище» увидела свет в 2014 году. Режиссер Фабрицио Коста пригласил



на главные роли молодых актеров Бланку Суарес и Алессандро Прециозо. В этом телефильме нет мистики и волшебства. Однако романтика, безусловно, присутствует. Действие происходит в реальной деревне во Франции в 18-м веке. Это история человека, у которого было все: любовь, красота, молодость. Он становится «чудовищем» не из-за колдовства, а в результате пожара, во время которого погибла его молодая и любимая жена, а сам он обгорел и вынужден носить маску. Так он все потерял ужасной ночью, оставшись одиноким и обезображенным. Но все изменит чистая и бесстрашная девушка.

«К»расавица и Чудовище — американский фэнтезийно-музыкальный фильм 2017 года режиссёра Билла Кондона. В международном прокате фильм стартовал в марте 2017 года одновременно в 44 странах, в том числе и в России. Картине понадобилось всего десять дней, чтобы стать самым кассовым мюзиклом и самым продаваемым семейным фильмом в истории компании. Фильм собрал более 1,2 миллиарда долларов в мировом прокате и стал вторым самым кассовым фильмом 2017 года. Британская актриса Эмма Уотсон (героиня фильма о Гарри Поттере) в роли Белл, доброжелательной Красавицы, которая ищет жизни за пределами своей деревни. Британский актер и писатель Дэн Стивенс в роли Чудовища, бессердечного, эгоистичного, недоброго принца, который был превращен в говорящего зверя и вынужден вернуть свою человечность, научившись по-настоящему любить и быть любимым. Актер снимался также в приключенческом фильме «Ночь в музее: тайна гробницы», в телесериале «Аббатство Даунтон», в сериале «Легион».

расавица и Чудовище — американский фэнтезийно-музыкальный фильм 2017 года режиссёра Билла Кондона.

В международном прокате фильм стартовал в марте 2017 года одновременно в 44 странах, в том числе и в России. Картине понадобилось всего десять дней, чтобы стать самым кассовым мюзиклом и самым продаваемым семейным фильмом в истории компании. Фильм собрал более 1,2 миллиарда долларов в мировом прокате и стал вторым самым кассовым фильмом 2017 года. Британская актриса Эмма Уотсон (героиня фильма о Гарри Поттере) в роли Белл, доброжелательной Красавицы, которая ищет жизни за пределами своей деревни. Британский актер и писатель Дэн Стивенс в роли Чудовища, бессердечного, эгоистичного, недоброго принца, который был превращен в говорящего зверя и вынужден вернуть свою человечность, научившись по-настоящему любить и быть любимым. Актер снимался также в приключенческом фильме «Ночь в музее: тайна гробницы», в телесериале «Аббатство Даунтон», в сериале «Легион».

В международном прокате фильм стартовал в марте 2017 года одновременно в 44 странах, в том числе и в России. Картине понадобилось всего десять дней, чтобы стать самым кассовым мюзиклом и самым продаваемым семейным фильмом в истории компании. Фильм собрал более 1,2 миллиарда долларов в мировом прокате и стал вторым самым кассовым фильмом 2017 года. Британская актриса Эмма Уотсон (героиня фильма о Гарри Поттере) в роли Белл, доброжелательной Красавицы, которая ищет жизни за пределами своей деревни. Британский актер и писатель Дэн Стивенс в роли Чудовища, бессердечного, эгоистичного, недоброго принца, который был превращен в говорящего зверя и вынужден вернуть свою человечность, научившись по-настоящему любить и быть любимым. Актер снимался также в приключенческом фильме «Ночь в музее: тайна гробницы», в телесериале «Аббатство Даунтон», в сериале «Легион».

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



КОРОЛЕВЫ РОССИЙСКОГО КИНО

Эти две актрисы — Ирина Розанова и Ксения Лукьянчикова — разные по возрасту и, конечно, по сыгранным в картинах ролям, однако у них есть нечто общее. Ирине посчастливилось воплотить в кино роль женщины поистине исторического масштаба, министра культуры СССР Екатерины Фурцевой. Ксения предстала в образе известной советской манекенщицы Регины Збарской, которой восхищались в Париже мировые законодатели моды Карден и Диор, и великий кинорежиссер Феллини. А западные журналисты называли ее «советской Софи Лорен».

ПУТЬ НЕ УСЫПАН РОЗАМИ

Ирина РОЗАНОВА

Народная артистка Российской Федерации Ирина Розанова привлекает поклонников кино своей непосредственностью и прямолинейностью. Ее героини резкие, иногда развязные, но всегда правдивы. Вот и в созданном ею образе знаменитой Екатерины Фурцевой в сериале «Фурцева. Легенда о Екатерине» она воплотила на экране историческую фигуру — женщину-политика, министра культуры Советского Союза Екатерину Фурцеву, которая оставила заметный след в истории, в памяти современников и их потомков. За эту роль актриса была удостоена премии «Золотой орел». Помимо данной награды, признание ее театрального и кинематографического мастерства отмечено «Чайкой», «Золотым Овном», «Никой», премией «Кумир».

Ирина Розанова родилась 22 июля 1961 года. Родители Ирины Юрий Розанов и Зоя Белова играли на сцене Рязанского драматического театра. Они были против того, чтобы дочь связывала свою судьбу с актерством. Однако девочка с малых лет любила театр, а в шесть лет даже самостоятельно выучила роль Весты из «Дженни Герхардт» Драйзера и играла ее на сцене вместе со своей мамой. Параллельно со школьным образованием Ирина, по настоянию мамы, училась в музыкальной школе по классу фортепиано. Казалось бы, путь в актрисы ей открыт. И она отправилась сдавать экзамены в ВТУ имени Михаила Щепкина. Но когда девушка увидела в комиссии блиставшего в роли «адъютанта его превосходительства» Юрия Соломина, у нее задрожал голос. После экзамена одна из актрис, членов приемной комиссии, дала ей совет выбрать другую профессию, попросила, мол, актрисы из нее никогда не получится. Девушка вернулась в Рязань, устроилась работать костюмером. Однако в силу своего неугомонного характера и упорства, по вечерам готовилась к новому поступлению. Через год Розанова стала первокурсницей мастерской Оскара

Ремеза в ГИТИСе, который окончила в 1988 году.

Она проснулась знаменитой после выхода на экраны картины Петра Тодоровского «Интердевочка». Кстати, это один из самых популярных фильмов времён перестройки, лидер советского проката 1989 года. «Мне так хотелось сыграть главную роль, но едва я перешагнула порог, Тодоровский воскликнул: «Сима Гулливер! Ты ж моя любимая, иди сюда! Так вот ты какая!» А я говорю: «Петр Ефимович, миленький! А можно я сыграю Интердевочку?» — «Нет! Если таких женщин будут увозить из страны, то никто мне этого не простит», — вспоминала актриса.

С того времени Розанова снималась во многих фильмах и сериалах, среди которых наиболее значимые для нее, как для актрисы, и любимые зрителями: «Жизнь Клима Самгина», «Конец операции «Резидент»», «Где находится нофелет?», «22 июня, ровно в 4 часа», «Анкор, еще анкор!», «Петербургские тайны», «Дети понедельника», «Ворошиловский стрелок», «Каменская», «Даша Васильева. Любительница частного сыска», «Участок», «Глянец», «Стиляги», «Челночницы», «Неспомненная» и еще в 185 картинах.

Актриса поражает искренностью перерождения, достоверностью сыгранного ею образа. Она позволяет себе грим, делающий ее старой и страшной. Такие изменения ее не расстраивают, а дают возможность воплотить самых разных героев. Так, в ленте «Одесса» Ирина сыграла 70-летнюю еврейскую женщину, у которой трое дочерей.

В последнее время Ирина Юрьевна снималась исключительно в исторических проектах: «Достоевский», «Петр Первый. Завещание». В историческом сериале «Маршал Жуков. Хроники» Розанова сыграла великую народную певицу Лидию Андреевну Русланову.

— Когда я писал сценарий, то думал о Розановой, которую очень люблю как актрису, — поделился секретами фильма сценарист Павел Финн. Роль знаковая, актриса к ней серьезно готовилась: смотрела хроники, какие-то архивные фотографии, читала воспоминания, встречалась с внучкой Екатерины Алексеевны Мариной. «И она мне рассказывала: когда они с мамой смотрели сериал «Пе-



тербургские тайны», то Светлана, дочь Фурцевой, сказала, что, если бы про жизнь ее матери снимали фильм, именно я могла бы сыграть эту роль», — призналась Розанова в одном из интервью.

Личная жизнь Ирины Розановой не усыпана розами, в ней были и колючие кусты в виде сплетен, пересудов завистливых коллег по цеху. Официально она была замужем трижды и дважды в гражданском браке. А сколько романов ей приписывали... Она верный человек, бескомпромиссный, честный. Если любовь проходит, и возникают трудности и проблемы, она сразу обрывает эти отношения. Мужчин с ней приходилось нелегко.

На третьем курсе театрального училища она влюбилась и вышла замуж за режиссера Евгения Каменьковича. Молодожены ютились в крошечной комнате в общежитии. Брак продлился всего несколько лет. Любимая лодка, как говорится, разбилась о быт.

Затем у актрисы был головокружительный роман с режиссером Дмитрием Месхиевым. С ним Ирина познакомилась в 1989 году на съемках фильма «Гамбринус». Вместе они прожили несколько лет, но расстались, как утверждает режиссер, из-за алкоголя, которым злоупотребляла в то время молодая актриса. А на самом деле режиссер просто ушел к другой.

На фестивале «Кинотавр» Ирина Розанова встретила влиятельного в телевизионных кругах продюсера Тимура Вайнштейна. Роман был бурным настолько, что влюбленные даже обвенчались в Израиле. В этом браке она потеряла ребенка. Брак распался, и по

словам мамы актрисы Зои Беловой: «Дочери был нужен муж, а не человек, приносящий деньги. Когда в отношениях с Тимуром настал момент неуважения, дочь ушла практически с одним чемоданом, оставив все нажитое».

Со своим четвертым мужем они познакомились на съемках картины «Дети понедельника». Оператор Григорий Беленький был очарован красотой, статью, талантом актрисы, и предложение он сделал Розановой на съемках фильма «Старые клячи». По такому случаю режиссер Эльдар Рязанов всех пригласил к себе на дачу, где и отпраздновали свадьбу. Однако и эта идеальная пара, как считали в среде киношников, распалась.

Ирина уехала в Севастополь на съемки многосерийного боевика «Танкер «Танго», где ее поджидал новый роман с режиссером Бахтиером Худойназаровым. Вместе они прожили пять лет, но страсти в семье бушевали по каждому поводу, так как оба темпераментные и вспыльчивые.

— Говорят, что талантливый человек талантлив во всем. Это об Ире стопроцентно! — считает ее коллега — актриса Лариса Удовиченко. — Если Ира снимается в картине, значит, получится достойная работа. Я хорошо знаю ее семью: родителей, которых уже нет на этой земле, брата, племяншей, как она их называет. Ира очень щедрая, всех опекает.

В свободное время она много занимается своими внучатыми племянниками — Егором и Макаром. Это дети дочерей родного брата актрисы. «Мой нереализованный комплекс как матери превышает все, что возможно. Это буду нести до конца», — делилась переживаниями актриса.

Она не любит гламурных нарядов. Говорит, что и в ролях ей хватает красивых платьев. Некоторые, особенно любимые вещи носит не один год. Она востребованная актриса и почти все время проводит на съемках. Режиссеры наперебой предлагают ей работу. В свободные дни Ирина Юрьевна занимается живописью. Признается, что в глубокой старости хотела жить на берегу моря и писать картины.

ЗВЕЗДНАЯ РОЛЬ Ксения ЛУКЪЯНЧИКОВА

Российская актриса Ксения Лукьянчикова родилась 15 января 1993 года в Санкт-Петербурге, в семье работника пожарной охраны и преподавателя музыки. Вместе с ними жила бабушка, которая воспитала из внучки истинную леди. В школьные годы девочка занималась вокалом в школе Галины Вишневской, потом поняла, что ей больше все-таки нравятся местные актерские классы, и перешла в театральную студию «Рубикон».

В одном из интервью Ксения рассказала некоторые подробности биографии. Мама мечтала о том, чтобы жизнь дочери развивалась так же, как и ее, в музыкальном ключе. А бабушка преподавала этикет в младших классах и была уверена, что внучке уготована фантастически интересная судьба

— стать знаменитостью, она даже приговаривала: «Вот пойдешь на прием к английской королеве, как вилку с ножом положишь на стол?».

Лукьянчикова в 2015 году окончила Российский государственный институт сценических искусств. Сниматься в кино она начала с 2014 года. На старших курсах судьба преподнесла Ксении по-настоящему главный приз жизни, счастливый билет в мир кино — роль в сериал «Красная королева». И Ксения стала знаменитой после этой звездной роли — манекенщицы в фильме, основанном на фактах биографии известной советской манекенщицы Регины Збарской. Режиссер Алена Семенова признавалась, что буквально случайно нашла девушку и, несмотря на не совсем подходящую фактуру, смогла убедить продюсеров в том, что Ксения именно тот, кто нужен для картины. Уже были пересмотрены все красивые девушки: мисс мира, мисс России, модели и балерины, актрисы, но ни одна из них не устраивала. В институте сценических искусств режиссер неожиданно в коридоре встретила девушку в лосинах и футболке... Это она — главная героиня! Остались лишь штрихи для превращения студентки в манекенщицу 60-х годов 20 века. Но это и стало самым трудным. Ксения Лукьянчикова ради роли похудела на 15 килограммов и отрезала свои роскошные длинные волосы. С репетиторами изучала французский язык, педагог-модельер обучал ее походке манекенщицы и мастерству держаться на подиуме.

«У меня были нервные срывы. Я ела только гречку, овощи, листья салата, яблоки и пила кефир. Еще я усиленно занималась спортом в вузе: станок, сценическое движение, фехтование — устаешь сильнее, чем на фитнесе. У меня не было выбора: я должна была играть эту роль! И обязана была похудеть», — вспоминала артистка.

За свою роль в 12-серийном биографическом сериале, посвященном, как писали западные газеты, «самому красивому оружию Кремля», на Международном кинофестивале «17 мгновений...» им. Вячеслава Тихонова Лукьянчикова получила награду «Лучшая женская роль в сериале». После этой картины актрису стали активно приглашать и в другие проекты. Лукьянчикова играла в сериалах: «Осиное гнездо», «Крылья империи», «Трое в лабиринте», «Я подарю тебе рассвет», «Стюардесса», «Разлучница», «Управдомша», «Магомаев», «Чужая», «Город тайн», «Северная звезда».

В первый раз девушка влюбилась еще на первом курсе театрального ВУЗа. Дмитрий Семак был на 7 лет старше и учился там же, только на 3 курсе. Влюбленные собирались пожениться, и невеста уже получила в подарок на помолвку кольцо, но счастья так и не получилось. Вспыхнувшее чувство не выдержало разлуки: после окончания учебы Дмитрий уехал в Москву и устроился в столичный театр «Ромэн», а Ксения продолжила учебу в Санкт-Петербурге. Отношения между молодыми людьми свелись к телефонным звонкам, а затем и вовсе распались. Не увенчалось успехом и желание построить семейное счастье с однокурсником Денисом. В этот раз причиной разрыва стала неумная ревность жениха. Узнав о расставании Ксении



с Денисом, все это время не упускавший ее из вида, Дмитрий снова предложил девушке выйти за него замуж. Ксения согласилась и, вполне возможно, смогла бы вновь обрести счастье с возлюбленным, но случилось беда. Сделав девушке предложение в начале весны 2013 года, через неделю Дмитрий Семак умер во сне от внезапной остановки сердца. После двух лет одиночества Ксения Лукьянчикова все-таки обрела свое счастье с актером из сериала «Молодежка» Иваном Жвакиным, с которым у нее вспыхнула любовь с первого взгляда. Однако, через пару лет этот роман закончился разрывом. Причины, по которым красивая звездная пара распалась, неизвестны, однако после расставания Ксения и Иван не поддерживают отношения друг с другом.

Сейчас Ксения Лукьянчикова очень востребованная актриса. В 2020 году вышли в свет несколько лент с ее участием. В 2021 году актрису можно было увидеть в исторической драме «Крылья империи». В том же году состоялась премьера мелодраматической ленты «Фантазия белых ночей», в которой актриса воплотила на экране популярную не только во Франции, но и в нашей стране певицу Мирей Матьё. В настоящий момент Ксения одновременно задействована еще в нескольких проектах.

Свою мечту 30-летняя актриса озвучила в интервью: «Тарантино для меня просто бог кинематографа. Мечтаю у него сняться! Я никогда не фанатела ни от каких музыкальных групп, ни от кого, — только от Тарантино и его работ». И пусть мечта кому-то и покажется несбыточной, но чудеса случаются.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

Никогда не придавала особого значения тому, что говорила моя подруженька. Она обожала рассуждать на эзотерическую тему. Вот и сейчас Ларисонька что-то тараторила, ожидая вместе со мной нужный автобус.

— Да, на лекции так и сказала... — я на мгновение вникла в её монолог.

Отведя взгляд в сторону, я тяжело выдохнула. Лариса, заметив это, прервала своё вещание и обиженно спросила:

— Тебе не интересно?

— Нет, — резко ответила я.

Подруга, недовольно скривившись, сделала пару шагов назад. «Обиделась, — подумала я, — ну, это плата за несколько минут тишины».

Я стояла, не оборачиваясь. Лариса не приближалась ко мне.

Подъехал мой автобус. «Полупустой!», — мелькнула радостная мысль. Поднявшись по ступенькам, протянула купюру кондуктору.

— За двоих, — произнесла я.

— А где второй? — поинтересовалась женщина.

Обернувшись, не обнаружила подругу.

— Вот, блин, — прошептала я. — Тогда оплачу только за себя.

Всматриваясь через запотевшее окно на остановку, пыталась рассмотреть Ларису, но она исчезла. Я почувствовала себя счастливой. Наконец-то поеду в блаженном одиночестве.

Автобус дернулся, что заставило меня быстро определиться с местом, куда сяду. Заметив лежащую на кресле белую коробочку, не особо церемонясь, сдвинула её на соседнее место, но замерла, заметив прикрепленную к ней записку, с моим именем.

— Что за?... — удивилась я.

Прочитав текст несколько раз, взяла коробку в руки, откинула крышку и опешила. На дне лежало фото. На нём была я, а на заднем фоне Эйфелева башня.

Рассматривая фото на достоверность, пришла к выводу, что это качественный монтаж. Ну не была я никогда в Париже.

Только машинально перевернув фото и прочитав подпись, пришла в замешательство: «Белочка, до встречи в Париже». Так меня называли самые родные. Никто в этом городе не знал этого прозви-

ща.

Вот именно сейчас я очень нуждалась в подруге, которая прекрасно разбиралась в таких совпадениях.

— Лариса... — тихо позвала подругу.

Выскочив на следующей остановке, побежала в обратную сторону. Остановившись, чтобы отдышаться, до-

будущего, так как ты не была в Париже, значит будешь.

— У меня в голове не укладывается, — мученически скривилась я.

— Вопрос в другом, от кого? — приподняла бровь Лариса.

— О Боже, — испуганно прошептала я, — значит это всё правда?

— Что именно?



стала телефон и нажала кнопку вызова, надеясь услышать голос Ларисы.

— Алло, — сухо ответила она.

— Лариса, мне нужна твоя помощь. Милая, прости меня. Я дура, знаю, простииии, — звывала я.

Уже через тридцать минут мы сидели в кафе. Я напряженно ожидала экспертного мнения Ларисы.

— Это определённо послание для тебя, — серьёзно произнесла подруга. — И оно из

— Эзотерика твоя...

— Конечно, — откинувшись на стуле, заявила подруга.

— А как это выяснить?

— Что?

— От кого послание.

— Никак, — пригубив капучино, — ждать.

— Нет, я так не могу, — замотала я головой. — Я выясню кто подбросил коробку в автобус.

— Как?

— Устрою допрос, — злобно прищурившись, прошептала я.

— Ха, поверь, ни водитель, ни кондуктор ничего не видели.

— Откуда ты знаешь?

— Ну сама подумай, они не следят, что творится в салоне автобуса, их задача следить за дорогой и чтобы все оплатили проезд.

— Да, ты права, — опустив голову, согласилась я.

— Не переживай, угрозы нет же, — предположила Лариса.

— Какой ещё угрозы?

— Угрозы жизни, — удивлённо пояснила она.

— Ты что? — взвизгнула я. — Мне может грозить опасность?

— Ну, да, — развела руками Лариса. — Вспомни фильмы о путешественниках во времени. Там всегда что-то происходит.

— Ооо, — застонала я. — Что же мне делать?

— Маша, не паникуй, — сказала Лариса, она отодвинула пустую чашку, — это, может, твой парень из будущего назначил тебе свидание в Париже.

— Прибью его за такое приглашение, — процедила я сквозь зубы. — Он точно увидит Париж и умрёт там же.

Лариса рассмеялась, а мне было не до смеха.

Вернувшись домой после совещания с подругой, пришла к выводу, что забуду этот инцидент, как кошмарный сон.

«Кто-то пошутил, — размышляла я, смывая косметику с глаз, — злая шутка, конечно. Узнаю кто шутник...». Остановившись на мгновение, представила, как верещу на незнакомца, а он испуганно отстраняется. Довольно улыбнувшись тому, какая я бойкая, пошла спать.

На утро я проснулась в прекрасном настроении. Сварила кофе, открыла коробку конфет.

«Счастье в моменте», — мысленно процитировала какого-то дядечку и засобиравшись на работу.

По приезде в любимый офис обнаружила на столе букет пионов.

— О, от кого? — поинтересовалась коллега.

— Не знаю, — растерялась я.

— Там же записка, — ткнув в цветы, она улыбнулась.

— Ага, — буркнула я, предчувствуя продолжение кошмара.

И точно, в упаковке торчала маленькая открытка, про-

читав которую я снова потянулась за телефоном, чтобы позвонить Ларисе.

— Ларис, привет, — жалобно произнесла я, — новая записка.

— И что в ней?

— Читаю: «Белочка, цветы тебе. Увидимся после работы».

— Ого, это серьёзно, — голос подруги прозвучал озадаченно. — Вот и посмотри на него.

— Я?

— Ну, да. Твой жених же.

— Я боюсь.

— Ой, прекрати, вокруг будут люди. Он же не станет таскать тебя в машину времени при всех?

— Может ты приедешь? — робко предложила я.

— Я не могу.

Протяжно выдохнув, я прильнула к стене.

— Не паникуй, — попыталась успокоить меня Лариса, — выяснишь всё. Поговори с ним.

— Хорошо, — обреченно согласилась я, — поговорю.

Дождавшись окончания рабочего дня, спустилась на первый этаж. В фойе не было никого подозрительного. Выйдя на улицу, обратила внимание на мужчину, который, заметив меня, напра-

вился в мою сторону.

«Это он? Да, это он. Ой, какой симпатичный», — мысли вихрем пронеслись в моей голове, пока красавчик приближался.

— Здравствуйте, Мария, — поздоровался брюнет.

— Привет, — я смущенно поправила волосы.

— Я вас должен сопроводить к месту встречи, — отработал мужчину.

— С кем? — удивлённо промямлила я.

— С моим начальником.

— Ага, а у него имя есть? — настороженно спросила я.

— Да, конечно, но мне не велено его произносить.

— Ааа, понятно, — усмехнулась я. — Так передай своему начальнику, что пусть сам бежит за мной.

— Увы, это невозможно...

— Ой, всё, — перебив собеседника, пошла на остановку.

Моему возмущению не было предела. Я терпеть не могла подобные игры. Ну что сложного? Понравилась девушка, подойди, познакомься. Зачем так усложнять?

Через мгновение у меня звонил телефон.

— Да? — рывкнула я.

— Привет, Белочка, — поздоровался мужчина бархат-

ным голосом. Я аж остановилась. Не от того, что голос оказался знакомым, а от того, что тембр понравился.

— Сядь, пожалуйста, в машину.

— Нет, — уже не так решительно отказалась.

— Белочка, я увижу тебя хочу.

Я зажмурилась. Меня разрывало любопытство, которое напрочь уничтожило осторожность.

«Так, он знает моё прозвище, значит вхож в ближний круг моих знакомых. И это значит, мне бояться нечего», ход мыслей мне понравился и я развернулась, чтобы вернуться к брюнету, который ожидал около машины.

Усевшись в шикарный автомобиль не известной мне марки, поехала на встречу. Пока машина ехала по городу, я не беспокоилась, но когда мы выехали на окружную дорогу, стало не комфортно. Дотянувшись до телефона, сделала скрин номера, с которого звонил тайный поклонник, и послала его Ларисе. Сообщив, что это номер моего жениха из будущего, и что еду к нему.

Представив лицо подруги, когда та прочитает моё посла-

ние, улыбнулась.

— Мы приехали, Мария, — объявил водитель.

Я вышла из машины и обомлела. Мы остановились около лавандового поля.

— Привет, Белочка, — слышалось из-за спины.

Развернувшись, увидела своего друга детства.

— Паша?

— Да, Белочка, — улыбнулся он.

Я поверить не могла, что увижу его. Нет, не было разочарования. Просто это был человек из моего прошлого, который уехал в своё перспективное будущее, чем расстроил меня тогда. Голос я не узнала, потому что уехал до того, как он начал меняться. Обычное дело у мальчишек.

Паша стал очень успешным геймером. Станный выбор, но его поддерживали родные.

Его изощрённый ум и придумал эту игру со мной. Повеселился он тогда на славу.

...А про поездку в Париж я ему напомнила незадолго до нашей первой годовщины свадьбы. Совместное фото напротив Эйфелевой башни, хранится в нашем семейном альбоме.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету **П2181**
(индекс издания)

«Веста-М» Количество комплектов:

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, имя, имя)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

на газету **П2181**
(индекс издания)

«Веста-М»

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов:
	перс-адресовки	руб.	коп.	

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, имя, имя)

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С СОМИКОМ?



«Последние несколько дней сомик леопардовый начал плавать только у поверхности воды, заглатывая воздух; на дно опускается редко. Внешних изменений и признаков болезней не видно. Все остальные рыбы в аквариуме ведут себя нормально. Раньше сомик вел себя нормально. Что с ним?»

Скорее всего с этим уже ничего не поделаешь, но иногда рыба приспосабливается жить и таким образом. Можно попробовать изменить диету: если были сухие корма, начинайте давать заморозку. У сомов нет плавательного пузыря, у них кишечное дыхание, так что изменение диеты может помочь в данном случае.



КОШКА МЕТИТ ТЕРРИТОРИЮ

«Несколько месяцев назад я подобрал на улице котенка. Она (кошечка) сразу приучилась к лотку. Сейчас ей 8 месяцев, и она вдруг начала гадить мимо лотка. Почему?»

Скорее всего в данной ситуации имеет место быть одна из следующих причин. Кошка начала метить территорию для привлечения котов, так как достигла половой зрелости. Или у кошки начинается цистит или мочекаменная болезнь. В первом случае поможет стерилизация кошки, во втором необходим осмотр ветеринара, анализ мочи и УЗИ брюшной полости.

СРЕДСТВА ОТ БЛОХ ДЛЯ КОТЕНКА

«Как вывести блох у котенка, которому всего 1 месяц, если ошейник от блох в таком возрасте противопоказан?»

Котят по сравнению со взрослыми кошками более часто подвергаются нападениям различных паразитов. При этом наиболее распространенными у них считаются блохи. Выводить их обычными средствами для взрослых особей у котят нельзя.

Способ борьбы с паразитами зависит от возраста питомца: чем он младше, тем более ограниченным будет круг разрешенных к использованию антиблошиных препаратов. Для маленького питомца можно выбрать один из следующих методов избавления от блох:

- механическая очистка при помощи вычесывания;
- купание с противопаразитарным шампунем;
- использование щадящих инсектицидных препаратов;
- применение различных народных средств.

Малышей, возраст которых меньше одного месяца, можно попытаться избавить от насекомых в домашних условиях при помощи народных средств от блох для котят. Они состоят из натуральных компонентов и не принесут малышу такого вреда, как аптечные лекарства. Однако стоит учитывать, что эффективность этих средств гораздо меньше по сравнению с химическими инсектицидами. Есть несколько натуральных растений, запах которых хорошо отпугивает и выводит насекомых: полынь, пижма, лаванда, герань, аир, чеснок.

Если котенку один месяц, то вывести блох у него можно с помощью некоторых антиблошиных шампуней. Однако будьте осторожны, не все шампуни пригодны для использования таким малышам. Шампунь разводится водой, этим раствором намывается шерсть котенка, после нескольких минут малыша необходимо тщательно вымыть теплой водой и высушить. После процедуры котенка можно вычесать гребнем, чтобы окончательно избавиться от паразитов.



Дамы, посмеемся!

У армянского радио спрашивают:

— Почему петух поет всю жизнь?
— Потому что у него много жен и ни одной тещи!

Сколько раз твоя мама выходила замуж?

— Стыдно сказать...
— Ну-ну, в наше время можно не стесняться!
— Всего один раз!

Мои мысли всегда с вами, дорогая!

— Это невозможно! Вы ведь даже не знаете, где я живу...

— Лева, я восхищен вашими чувствами! Вы с Софой вместе живете уже 30 лет и, тем не менее, гуляя, всегда держитесь за руку!

— Сема, если я ее отпущу, она обязательно что-нибудь купит!

Вопрос: «Что вы будете делать, если увидите зеленого человечка?»

60% ответили: «Брошу пить!» 30% — «Начну пить!» 9% — «Пойду на прием к психиатру!»...

И только одна девушка сказала: «Начну переходить дорогу!»

Праздничная открытка от подруги: «Поздравляю с днем рождения! Желаю тебе счастья, любви, красоты, денег побольше, ума, а все остальное у тебя есть».

— Что-то костюмчик не очень? — сказала мне теща в день свадьбы.

— В следующий раз лучше будет! — ответил я.

Ювелирные магазины для женщин — это ВЫХОД из депрессии. Для мужчин — ВХОД.

— Меня Люся бросила!
— Да ладно тебе! У тебя еще сто таких будет!
— Еще сто?! Господи, да за что?!

Классический женский гардероб:

1. Надеть нечего.
2. Вешать некуда.
3. Выкинуть жалко.
4. И специальная полка «Вдруг похудею!»

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 7

Мягкая ткань с начесом				н			Головной убор летчика	Самец свиньи	х	р	э	ж	
Авторитет, влияние		Одна ... весны не делает	е	Вступающая в брак		Документ на льготный проезд	и	Сорт яблок	и	Препарат от малярии	Чует ... чье мясо съела	р	
Р	а	с	с	в	е	Т	Мелкий белый цветок	л	а	к	г	в	и
Утренняя заря		Богиня домашнего очага	е	Русский поэт			е	и	и	и	Низ сосуда	к	
			с			Водное змеевидное животное	и	ч	и	о	з	а	
Финансирует мероприятие		Дочь сына	т	Глава ВУЗа	Звено гусеницы трактора		Верхняя кромка брюк	с	Костяная у Бабы-Яги	Игровой дом	б	Сын царя Салтана	
Часть города	к	в	а	р	т	а	л	Настольная игра	Самое крупное животное	к	ч	т	
м	б	а	и	Речная рыбка	е	р	и	Зарытые ценности	к	л	а	г	Корка на снегу
Кувшин с крышкой	е	Часть ноги	у	Оторочка по краю одежды	к	а	и	Т	Газ после грозы	о	з	о	и
Ловкий прием, фокус	г	Бусы для отсчета молитв	з	е	т	к	и	Писательница Агата ...	Заросли в пруду	т	и	к	а
т	р	ю	к	Жилище якута	о	Родственница сливы	к	о	к	о	и	Лучшая балерина театра	с
Выбойна на дороге	о	Скала	а	у	р	а	Садовый цветок	Оболочка гусеницы	р	Крупная торговля	о	и	т
у	Сказка Лагина «Старик ...»	у	Биополе человека		Сосновый лес	л	и	л	ч	э	Чутье, обоняние	р	Утиль
х	о	т	а	б	б	о	з	Мягкий сапог	с	Самая длинная река	и	ч	л
а	Мужской голос	е	Черноморский курорт	с	о	з	ч	Стоячее зеркало	т	р	ю	и	о
б	а	с	Река в Грузии		р	а	з		и	Наглец	х	а	и

Ответы на сканворд № 6 по горизонтали: именины, ушко, самовар, иволга, канапе, обложка, оливка, гиацинт, эхо, Икар, ода, лупа, конь, кило, смола, отит, фрак, суфле, альт, ток, апорт, мужество, жар, торс, умора, Немо, поток, Кай.

По вертикали: ассорти, тмин, кобра, мамалыга, джем, ириска, невежда, лист, цоколь, топ, норка, идол, тавро, ананас, пост, вино, вал, фартурк, утопия, укол, лев, эпитет, жок, хали, опора, опахало, отек, рай.

на первое полугодие 2024 года
по цене второго полугодия 2023 года

Наши индексы в каталоге «Почта России»

П2181 — «Веста-М»

П2194 — «Веста-М. Здоровье»



Подписные издания

Официальный каталог
Почты России

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

23007



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

ПОЧТА
РОССИИ



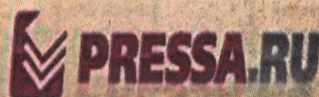
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.